

ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं घृतकराम्रुत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रेरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદઃ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૪ થું.] જાનેવારી ૧૯૧૧. અંક ૧ લો.

વર્ષારંભે ધન્વંતરિ-સ્તુતિ.

(છપ્પયવૃત્ત.)

નમો પરમ તત્વજ્ઞ સુજ્ઞ ધન્વંતરિ હિતકર,
નમો શ્રેષ્ઠ અભિરામ જગવિદિત સજ્ઞાન દવર;
નમો ધીર વર વીર સુઘડ મર્મજ્ઞ દયાકર,
નમો અભયપ્રદ વિમળ બુદ્ધિદાયક અંબરાભર;
પદયુગલ પુનીતપર શિર ધરી હર્ષદ જન ચિંતવે શરણ,
જય જય સુજાણ ગુણવાન પ્રિય શ્રેયકરણ વ્યાધીહરણ. ૧
ધવલ અંગ શિર જટા ભાલ સ્થલ ચમક દમક દ્યુતિ,
દયા સુક્ત દ્રગ વિમળ અધર વિદ્રુમ મંદહર કૃતિ;
ચતુર્બાહુ[1] આજાનુ દીર્ઘ સુખદાયક શુભમતિ,

[1] તે ચારે હાથને જે સુજ્ઞ પુરૂષો છે તેજ પૂર્ણપણે ઓળખી શકે છે. જેવી રીતે પરમાત્મા શ્રી વિષ્ણુ ભગવાનનું ધ્યાન ધરનારાઓ તેમના ચાર હાથ કલ્પે છે તે હાથ શામ, યજુર, ઋગ્ અને અથર્વ રૂપી ચાર વેદ રૂપક છે. તે પ્રમાણે ધન્વંતરીના ચાર હાથ વૈદક જ્ઞાન સંબંધમાં ચાર પ્રકારની જુદી જુદી શાખા બતાવવારૂપ છે.

ઉર વિશાળ ગલ પુષ્ટ શ્રેષ્ઠ સામુદ્રિક સમસ્થિતિ;
ભુજ ચાર રૂપ શાખા સુખદ અમૃત સમ વિલસે સરસ,
તે સ્વરૂપ કવિ હર્ષદ કહે સુજ્ઞ પુરૂષ પામે દરસ. ૨

એક વિમળ ભુજ ગદ નિદાન રૂપક સુખદાયક,
દ્વિતિય ભુજ વનસ્પતિ ગુણ શ્રેષ્ઠ ચિકિત્સા લાયક;
તૃતિય બાહુ કુદરતિ પ્રયોગ થકિ વ્યાધિ વિનાશક,
ભુજ ચતુર્થ હઠયોગ માર્ગપ્રદ પ્રાણપ્રકાશક;
ત્યમ ચાર બાહુ ન્યારાં સરસ સુખદ શ્રેયકર કલ્પતરૂ,
હર્ષદ ધન્વંતરિ ચરણમાં પ્રેમ સહિત મસ્તક ધરૂં. ૩

તે ચાર હાથ પૈકી એક હાથ રોગનું નિદાન કરવારૂપ છે. અનેક વ્યાધિયોની ઉત્પત્તી કયા કાળમાં ને શા કારણથી ઉત્પન્ન થાય છે, તથા તે વ્યાધિને ઓળખવાને માટે કેહેવાં ચિન્હ હોય, તથા કુદરતિ છએ રૂતુમાં કુદરતિ વાત પિત્ત અને કફની થતિ ઉત્પત્તિ બાબતનો નિશ્ચય, એ વીગેરે જે નિદાન કરવામાં આવે છે અને તે નિદાન કરવાની જે શક્તિ છે તે રૂપી એક હાથ છે. બીજો હાથ દરેક વનસ્પતિના ગુણદોષનું વર્ણનરૂપક છે, કે તે વનસ્પતિયોમાં જે ગુણ રહ્યા છે તે રોગનું નિદાન કરેલાને શમન કરવારૂપ શોભા પાત્ર છે. જેમકે પિત્તના સ્વરૂપનું જ્યારે નિદાન થયું ત્યારે વીરણવાળા, રતાંજળી, ચંદન, સાકરનું શરબત વીગેરે ચિકિત્સા શમન કરવા રૂપ છે. ત્રીજો હાથ, કુદરતિ (નૈચરોપથિ) મતદર્શક છે. કુદરતિ વસ્તુથી કુદરતિ વ્યાધિનો નાશ કરવાને જે સાધન છે તે સ્વરૂપે ત્રીજો હાથ છે. દરેક ઋતુમાં વનસ્પતિનું ભક્ષણ કરવાથી તે રૂતુમાં થતા વ્યાધિ દૂર થાય છે. પંચતત્વ, અગ્નિ, આકાશ, વાયુ, જળ, પૃથ્વિ, તથા વીજળી અને સૂર્યનાં કિરણો, તથા કુદરતથી ઉત્પન્ન થએલા રંગ, વીગેરે પંચતત્વથી ઉત્પન્ન થતા શરીરમાં થતા વ્યાધિને ઉપર બતાવેલી કુદરતિ વસ્તુથી નાશ કરવામાં આવે છે. ચોથો હાથ હઠ યોગ માર્ગ બતાવનારો છે; હઠયોગમાં પ્રાણ (વાયુ) સાથે મનની ઐક્ય-એકાગ્ર વૃત્તિ દ્વારાએ બ્રહ્મરંધ્રમાં રોકવાથી સમાધી સિદ્ધ જ્યારે થાય છે ત્યારે તે પ્રાણ સાથે મન ઐક્ય (લીન) પામેલું આનંદમય રહે છે. ચંચળ મનને કબજે રાખવાને માટે હઠયોગ છે. યોગની બે શાખાઓ છે-૧ રાજયોગ, અને બીજો હઠયોગ, અનુભવ વિવેક જ્ઞાન દ્વારાએ મનની ચંચળ વૃત્તિને સ્થિર રાખીને એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવી તેને રાજયોગ કહે છે. અને પ્રાણવાયુ દ્વારાએ મનને તેમાં લિપ્ત કરીને બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારાએ પવનને રોકવો તેને હઠયોગ કહે છે. તે હઠયોગ માટે યમ નિયમ ધારણા ધ્યાન પ્રાણાયામ અને સમાધી વિગેરે મહર્ષિયોએ વર્ણન કર્યું છે તે સમગ્ર શાખા આયુર્વેદની છે. સબબ એ વિદ્યારૂપ ધન્વંતરીનો ચોથો હાથ છે. એ ચારે હાથ સરસ[1]-સુખદ[2]-શ્રેયકર[3]-કલ્પતરૂ[4] છે એટલે કે-પેહેલો હાથ ગદનિદાન કરવારૂપ હોવાથી સરસ (તે તત્વવિદ્યામાં અનુભવરૂપી રસની પ્રાપ્તી કરવારૂપ) છે; અને બીજો હાથ વનસ્પતિયોના ગુણ દોષ બતાવીને ચિકિત્સારૂપ હોવાથી સુખદ (કેવળ સુખ આપનાર) છે, ત્રીજો હાથ કુદરતિ વસ્તુ ક્રિયાથી કુદરતિ વ્યાધિનો નાશ કરવારૂપ શ્રેયસ્કર (કલ્યાણ કરવારૂપ) છે-અને ચોથા હાથની બલિહારી એવી તો અવર્ણનીય છે કે જેના પ્રભાવથી પ્રાણવાયુ દ્વારાએ ત્રિકાળજ્ઞાની થવાની શક્તિ મળે છે તેના માટે તે હાથને કલ્પતરૂની ઉપમા આપવામાં આવે છે. એવા ચતુર્ભુજ ધન્વંતરીના પાદારવિંદમાં મારૂં મસ્તક મુકી નમસ્કાર કરૂં છું—

આશિર્વાદ.

(લાવણી સાદી)

ભલું કરે ભગવાન સર્વનું ભવભયવ્યાધિ દૂર કરે,
સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બળ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે.
વ્યાધિ રહિત તન સ્વચ્છ રહો ઉદ્યોગ વિષે મન મસ્ત રહો,
સદા ચરણ સદ્ધર્મ કર્મમાં સત્ય માર્ગપર સ્વસ્થ રહો;
રહો ભક્તિ નિત બ્રિટિશ રાજપર એજ ભક્તિથિ દુરસ્ત રહો,
દેશોન્નતિ હિત શ્રેષ્ઠ કાર્યમાં ઉત્તમ બુદ્ધિ પ્રશસ્ત રહો,
ચુગલખોર લંપટ લુચ્ચાઓ મુખ છુપાવીને અસ્ત રહો,
વિઘ્ન જોઈને હર્ષ પામતા જન સઘળા બેદસ્ત રહો,
નીતિ માર્ગથી ભલું કરે પરમેશ્વર સુખઅંકુર કરે,
સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બળ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે. ૧
આ સઘળી સૃષ્ટિમાં સર્વે ન્યારા ન્યારા દીસે જન,
દેશ હવા સ્થળ કાળ પ્રમાણે ન્યારી રૂઢી બળ બંધન.
તદપિ બુદ્ધિ બળની બલિહારી જેમાં નથી જાત કે તન,
તે વિવેક છે અજાત વસ્તુ સહુમાં ચળકે જેમ રતન,
તેથી સજ્જન સઘળા જે કો સૃષ્ટિમાં વિલસે ગુણ ધન,
તે સર્વે આનંદ મેળવે એજ કહું છું સત્ય વચન,
સર્વે મિત્ર ભ્રાત છે માહરા તે સહુનું દુખ ચૂર કરે,
સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બળ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે. ૨
જે પરમારથ પર તત્પર થઈ પોતાનું ધન ખ્વાર કરે,
જે જન તન મન ધન અર્પીને સર્વે હિતાર્થક પ્યાર કરે,
જે જન દેશ વિદેશ ફરીને સુબોધ દઈ શુભ કાર કરે,
જે જન નિજ તન ફના સમજીને ઉત્તમમાર્ગ તયાર કરે,
તે જનને કર આ ધન્વંતરી પ્રેમ સહિત પ્રતિમાસ ઠરે,
વિવિધ વ્યાધિહર વિધિવિધાનના વિશદ વિષય સ્નેહે ઉચરે,
સત્ય ભાવનાથી સંતત પ્રિય શુભ મનોર્થે પરિપૂર કરે,
સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બલ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે. ૩
સદય હૃદય મર્મજ્ઞ સુજ્ઞના હૃદય વિષેજ નિવાસ કરૂં,
શોધક બોધક તત્વભેદનો જાણનારમાં ભાસ કરૂં,
પંચ તત્વના અંકુરનો જે અનુભવિ છે ત્યાં પ્રકાશ કરૂં,
કુદરતિ ખેલ ખેલાડુ કેરા મનમેદાનમાં સદ્ય ફરૂં,

અનુભવિયોના અનુભવ હૃદયે સ્વતંત્ર યુક્ત હુલ્લાસ કરૂં,
તત્વભેદનો બોધ બતાવી આનંદ સહિત વિલાસ કરૂં,
જગજીવન જગનાયક જગમાં જનહિત જોશ જરૂર કરે,
સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બળ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે. ૪
કવિ હર્ષદની હર્ષદ વાણી સહુનું ચિત દિલદાર કરે,
ધન્વંતરિ માલિકના વચને સહુનાં હૃદય ઉદાર કરે,
આ ધન્વંતરિ કેરાં વચનો વ્યાધીનો પરિહાર કરે,
સ પ્રમાણ વચનો સાંભળીને સુજ્ઞજનો સુવિચાર કરે,
શ્રદ્ધા ધૈર્ય સત્ય વ્રત આદિ બ્રહ્મચર્યપર પ્યાર કરે,
તે જન વિઘ્ન રહિત નિશ્ચયથી અલ્પ મૃત્યુને ઠાર કરે,
ચિતચાહક ગ્રાહક જન કેરાં દિવ્ય જ્ઞાન મશહૂર કરે,
સંપ જંપ લક્ષ્મી વિદ્યા બળ ભુવન મધ્ય ભરપૂર કરે, ૫

નેચરો પથિ પ્રયોગ.

"જીવના લય."

(લેખક—રાજકવિ-હર્ષદરાય સુંદરલાલ સુનશી.)

અમદાવાદમાં રાયપુર દરવાજા બાહર કાકરીયા તરફ જતાં, ડાબી બાજુએ જે બંગલો આવે છે તેમાં "જીવનાલય" એ નામનો મકાન ખુલ્લો કરવામાં આવ્યો છે. એ જીવનાલય સ્થાન આખા હિંદમાં પહેલવહેલું અત્રે એકજ આરંભ પામ્યું છે એમ કહિયે તો બસ છે.

આપણું શરીર (સ્થૂળ દેહ) કુદરત (નેચર) થી બન્યું છે, અને તેમાં રક્તસ્નાયુ, (લોહીનું વેહેવું) તથા તેમાં કુદરતિ આત્મા, તથા તે કુદરતિ સ્થૂળ શરીરમાં વાત પિત્ત કફ આદિક વધારા ઘટારાથી થતા વ્યાધિયોને કુદરતિ વસ્તુઓથી એટલે આકાશમાંનો સૂર્યપ્રકાશ (કિરણોથી) તથા તે કિરણોને જુદા-જુદા રંગવાળી પારદર્શક વસ્તુમાં ઉતારીને જુદા જુદા રોગને નાબુદ કરવાની કુદરતિ ઘણી ક્રિયાઓ (નેચરોપથિ) છે, તેની શોધ પાશ્ચાત્ય દેશના તત્વજ્ઞ વિદ્વાનોએ કરેલી છે ને તેઓ તેમાં ઉત્તમ રીતે ફતેહ પામેલા છે. તે કામમાં આગેવાની તથા તેનો બહોળો અનુભવ મેળવીને રોકટર મિસ્તર મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઇ. એન. ડી. આ હિંદ પ્રજાની સેવા બજાવવાને તયાર થએલા છે અને ઉપર બતાવેલી જગો મુકરર કરી છે-તેના માટે હું નીચે પ્રમાણે કવિતા લખીને મારો વિચાર દર્શાવું છું—

(એકત્રીસા સવૈયા.)

રાયપુર દરવાજાની બાહિર રમણિક દીસે જહાં મકાન,
નૂતન શ્રેષ્ઠ જીવનાલયનું નિરખો કરો પ્રમાણ નિદાન;
મને ઘણું આશ્ચર્ય હૃદયમાં ગાવા ઇચ્છું છું ગુણ ગાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧
ધન્વંતરિ માસિકના તંત્રિ વકીલ ભોગીલાલ પ્રકાશ,
વૈદ્યકમાં પ્રખ્યાત પૂર્ણ છે ગામ વિસનગર મધ્ય નિવાસ;
તેહ તણા ગુણવાન પુત્ર મહાદેવપ્રસાદ ગુણજ્ઞ સુજાણ,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૨
ઈ, એમ, ઇ, એન, ડી, ઇલ્કાબથી અનુભવિ છે મહાદેવપ્રસાદ,
વગર ઔષધે દર્દ મટાડે એજ વિચાર કરીને યાદ;
કુદરતિ રચના પંચ તત્વથી પ્રયોગ કેરૂં કરે સંધાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૩
જોતાં દિલ આશ્ચર્ય પામશે વ્યાધીનો જ્યાં થાય વિનાશ,
વિના વનસ્પતિ વિના ઔષધી જોશો કુદરત ખેલ પ્રકાશ;
નામ "નેચરોપથી" કહે છે ઇંગ્લિશ મધ્યે કરી નિદાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૪
પાણી પ્રકાશ ને વળિ વિદ્યુત આંદોલન વિધ વિધના રંગ,
ઘર્ષણ ચંપી મર્દન મૃતિકા મિતાહાર વ્યાયામ પ્રસંગ;
ફળાહાર ને પથ્ય ઇત્યાદિક કુદરતિ તેર પ્રકાર નિદાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૫
ઉષ્ણ શીત જળ સ્નાન કરાવી તે થકી વ્યાધી કરે છે દૂર,
વરાળથી તન છિદ્ર શોધીને પરસ્વેદનો દે અંકુર;
એજ વખતમાં ચમત્કારના ખેલ ઉપર થઇયે કુરબાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૬
સૂર્યકિરણના પ્રકાશથી જે રોગ મટે તેના છે સાર,
પૃથક પૃથક કાચના રંગ સહ કિર્ણ વપુ પર કરે પ્રસાર;
એ અદ્ભુત ખેલથી નિશ્ચય દૂર થાય છે રોગ તુફાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૭
સૂર્યકિરણમાં અનેક ગુણ છે તે ગુણ મિશ્રિત રંગ બહાર,
શ્વેત શ્યામ નીલો પીળો વળિ રક્ત રંગ ઈત્યાદિ પ્રકાર;
તેમાં જળ મિશ્રત પ્રકાશથી વ્યાધિ વિદારણનું છે માન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૮
આન્દોલનની ક્રિયા અજબ છે રક્તવાહિનિ કરે સચેત,
રક્ત ઉપર તે અસર કરે છે તે થકિ સુખનું મળે નિકેત;

એજ ક્રિયાને સ્પંદન કહે છે જાણિ શકે જે બુદ્ધિનિધાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૯
ઉદરવ્યાધિ આફરા રોગપર મળવર્ધન પર મર્દનકાર,
તે પ્રયોગથી વસ્તુ ક્રિયાની ઔષધની જ્યાં નથિ દરકાર;
શારીરિક ધન પ્રાપ્ત થવાને ઉત્તમ એ છે અજબ વિધાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૦
કયા રોગપર મિતાહાર છે જઠરાગ્નિ કયમ પ્રગટે સદ્ય,
તે પ્રકાર છે વગર દવાથી નથિ કથિ શકતો છે અનવદ્ય;
હું જાણું છું હિંદદેશમાં પ્રથમ દિસે છે આજ દુકાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૧
નથિ ખલ બત્તો નથિ ઉકાળો નથિ ચૂર્ણ કે ગુટિકા સાર,
નથિ અવલેહ ફાંટ ઇત્યાદિક તૈલ્ય ઘ્રતાદિક કોઇ પ્રકાર;
નથિ કોઇ પેટંટ વસ્તુઓ નથિ ઝેરી વસ્તુપર ધ્યાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૨
નથી ધાતુ ઉપધાતુ પારદ હિંગુલ અબરખ લોહ પ્રકાર,
નથિ ઝહરકુચિલા સ્ટ્રિચિનિયા નથિ વનસ્પતિ તણો વિચાર;
કુદરત તનપર કુદરત વ્યાધી તે પર કુદરત ક્રિયા નિદાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૩
અજબજ્ઞાન નેચરોપથીનું શોધક છે પાશ્ચાત્ય પ્રદેશ,
ધન્ય તત્ત્વશોધક તે નરને જનહિત માટે કર્યો ઉદ્દેશ;
એજ તત્ત્વશોધક સાત્વિક ગુણ યુક્ત તણુંજ કરે પયપાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૪
જુવો તમે પાતાળનિવાસી અમેરિકન જન ગુણભંડાર,
વિદ્યુતક્રિયા વસ્તુ મિશ્રણથી ફોનોગ્રાફ કર્યો તૈયાર,
ધ્વની પ્રવેશ કરે છે તેમાં સંભળાવે છે ઉત્તમ ગાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન.. ૧૫
પંચ તત્વનું બળ કેવું છે તત્વતણા ન્યારા ગુણ જેહ,
શામાં અધિક ન્યૂનતા દીસે નિરખે છે કરિ વિચાર તેહ;
તે પ્રકારે નેચરોપથીના કાર્યતણું પ્રગટાવ્યું ભાન,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૬
કવિ હર્ષદ હું હર્ષદ માટે કંઇક લખું છું થઇ પ્રસન્ન,
વિના અનુભવે અનુભવિ થઇને સદાનંદમાં રહે નિજ મન,
ગુણિ વિદ્વાન ચતુર જન સઘળા કરી જુવો સાદ્રશ્ય પ્રમાણ,
જુવો તમે કુદરત પ્રયોગથી રોગ મટાડે છે તે સ્થાન. ૧૭

The Discovery of Circulation.

"We are all of us, even in this farthest West, even in this closing year of the nineteenth century, Children of out Fathers"; so said Sir Michel Foster some years ago when on a visit to America. This is no where more clearly examplified than in the history of circulation: no revolutionising change has been made in our ideas in this department of physiology since Harvey published his *Exercitatio* and Malpighi his *Observationes*. To comprehend fully the importance of these discoveries one has to go back to the ideas entertained about the functions of the heart and blood vessels before the advent of these great men.

In the times of the Greeks men begen to peep into Nature's secrets and Aristotle who laid the foundation of almost all departments of philosophy taught that blood was elaborated in the liver from the food, and carried to the heart whence it was sent to the body generally through the veins. The Alexandrian school which followed him recognised the presence of arteries, but thought that they were merely air-tubes, whose function was to convey a subtle kind of air or spirit to the tissues.

The great Galen in the second century of the Christian era worked out his own theory of circulation, which held sway over the minds of men for more than a thousand years. He taught that blood was created from food in the liver and was endowed with certain nutritive qualities called "natural spirits". From the liver this crude blood was carried to the right side of the heart; some of it passed from the right ventricle, there to mix with the air drawn from the lungs through the pulmonary veins by the expansion of the heart. This mixture of blood and air was acted upon by "that heat which is innate in the heart, which was placed there as the source of heat of the body by God in the beginning of life and which remains there until death," and was imbued with "vital spirits" and so fitted for its higher duties. From the right side of the heart there was a flow and an ebb along the veins of crude blood to the body generally and to the lung for the purpose of nutrition; and from the left side also a flow and an ebb along the arteries of blood imbued with vital spirits to give the organs the power of exercising their vital actions,

Such was then the doctrine unquestioningly believed in during the middle ages. The first person to question the authority of this "Prince of Medicine" was Andreas Vesalius, whose motto ("He who espouses scienee must not marry a wife, he cannot be true to both") deserves to be widely known. To him we are indebted for placing anatomy on a sound basis and though he did not make any physiological discovery himself, he shattered the idol of authority elevating in its pedestal that of the more fruitful goddesss, experience. The *Restitutio Christianismi* is the only work we need mention between this period and the publication of the *Exercitatio.* Michael Servetus, its author, was more of a theologian and studied anatomy as a path leading to the knowledge of God. He rejected wholly and unreservedly the passage of blood through the septum and this shows his grasp of the true features of pulmonary circulation. His words are: "The subtle blood is driven by a long passage through the lungs and rendered yellow and from the artery-like vein (pulmonary artery) is poured into the vein-like artery.

In order to appreciate fully the revolution of ideas caused by Harvey's discovery let us here recapitulate the physiology of circulation as known to the physicians at the end of the sixteenth century-as expounded by the greatest teacher of the times, Fabricius, whose classes were so crowded that a new theatre had to be built for him, and who drew to Padua students from all Europe even from distant Britain.

He believed in the existence of two different kinds of blood in the arteries and veins circulating to the tissues in an irregular slow way like the crowd in the streets. He also taught the existence of a pervious septum permeated by invisible pores, and recognised the absence of motor power in the heart, its pulsation being only due to the expansion of spirits and its use the proper mixture of the latter with blood.

The year 1628 saw the publication of a modest tract entitled *Exercitatio de Motu Cordis et Sanguinis* by William Harvey, Physician to St. Bartholomew's Hospital-a tract destined to make an epoch in the history of medicine. Starting with a study of the movements of the heart itself "in many vivisections, in many

animals," Harvey first establishes that the active phase of the heart or its systole is that in which the ventricles contract and empty themselves and not the expansion during which blood is sucked in. He then points out that arterial pulse is synchronous with the systole of the heart and that the arteries expand because they are filled and not that they enlarge in order to fill. A true grasp of the movements of the heart leads him on to a truer conception of the pulmonary circuit than had hitherto been entertained. Galen had said that only a part of the blood in the right ventricle passed through the septum and Servetus had expounded that only a part went from the right to the left heart through the lungs. Harvey saw no grounds for this and is the first to maintain that all blood passes through the pulmonary circuit.

Then by a quantitative or physico-mechanical argument he establishes the continuity of the greater circuit. Taking a very long figure for the quantity of blood transmitted by each cardiac beat he shows how in a short time the blood contained in the whole body passes through the heart. Hence the blood going to the tissues through the arteries cannot be supplied by the veins as a result of the elaboration of food. "Not finding it possible that this could be supplied by the juices of the ingested aliment, without veins being drained and arteries ruptured through excessive charge of blood, *unless blood somehow find its way back from the arteries to the veins*, and so return to the right side of the heart, I began to think whether there might not be *a motion as it were in a circle.*" This conclusion seemed to its discoverer "of so novel and unheard of character that in putting it forward he not only feared injury to himself from the envy of a few, but trembled lest he might have mankind at large as his enemies."

Now it was clear to him why the heart got emptied when the vena cava was tied and swelled when the aorta was ligatured, and why an animal could be bled to death from an opening in a single vein. The effects of loose and tight ligatures on limbs and the functions of the venous valves were now easily explained. The only flaw in all this lucid argument was as to how the

blood got from the arteries to the veins. For this no explanation was available and Harvey himself suggests none.

The same year that saw the publication of the immortal *Exercitatio* witnessed the birth in Italy of another man Marcello Malpighi who was destined to supply this link in Harvey's chain. Contrary to the motto of his great predecessor and countryman Vesalius, immediately after his admission to the Doctorate he married the cultured Francesca who stood by his side till a few weeks before his death a tender and cultivated helpmeet, taking a keen interest in his work and spurring him on to greater efforts. In the meantime the microscope had been discovered and Malpighi was the first to apply it to the investigation of the structure of the lung. Examining the organs of the frog and the tortoise he came to the conclusion that "blood was never poured into empty spaces but was always contained within tubules which on account of their exquisite fineness escape our senses." This was the first demonstration of the capillaries, which convinced beyond doubt the few who still looked upon the Englishman's work with scepticism.

The crucial idea of modern physiology—the one on which all superstructure rests—that the vital unit, the cell, is bathed in a fluid which brings to it oxygen-bearing blood through the arteries and carries away blood vitiated by the products of its metabolic activity through the venous channels—this very idea is irreconcilable with the Galenic doctrine. So long as the mystery of "Spirits" held away over the minds of men inquiry was at a standstill, But once the fundamental mechanical ideas were grasped and "Spirits" done away with, physiology advanced by leaps and bounds. The value of Harvey's work, therefore, lies not only in that he established beyond doubt the mechanism of circulation nor only in that he was the first to supplement observation by experiment but in that he laid the foundation of modern physiology by clearing the way for the true interpretation of the functions of the organs.

"HIMI."



The Meddlesome Apprentice.

A FARCE IN VIII SCENES.

(By The Rev. S. Boswin, S. J., Professor of English. St. Xavier's College.)

Cast of Characters.

Dt. Stockwell	...Physician.
Timothy Subtle	...His office boy.
Mr. Diggory	...1st Victim of Timothy.
„ Calvert	...2nd „ „ „
„ Sims	...3rd „ „ „
„ Jones	...4th „ „ „
„ Allwell	...Notary Public.

SCENE I. (*The Doctor discovered alone.*)

Doctor: (Alone arranging his stock of medicine.) Well, a trying business this. Taking stock of the medicines, overhauling all the shelves and cases;—and only half done;—all the things topsy-turvy.—(Taking out his watch). But mercy here it's 9 o'clock and at ten I must be on my round of visits! Can I leave these drugs in this disorder; all the bottles mixed up higgedly-piggedly?—the pills where the sweetstuffs ought to be, and the strongest physic where I used to keep the cordials; and some of them even labeled wrong! But it doesn't matter; duty calls me away and I can finish the work when I come back. I'll just make the place look a little more orderly and then go. Besides, I leave my trusty servant Timothy in the office and I have known him these two years for an intelligent and hard working young man, though it would be to his advantage if he grumbled a little less and knew what a kind master he has in me. (Putting on his hat and taking his stick) I have given orders to Tim to mind the office meantime and to report me absent to any chance calls. (Taking out his pocket-book). So I May be safely going; I believe Mr. Allwell the Notary is the first on the visit-roll. (*Exit.*)

SCENE II (*Enter Timothy.*)

Tim ;—(Engaged with the Doctor's boots). Not a drop of rain for the last three weeks and these here boots quite covered with a cake of mud! That beats an honest servant like myself entirely ! Where in the name of goodness does my master go stumbling about to get so dirty, that is what I should like to know ? Just the way of these learned people. This morning (walking) I had his stocking washed and they could not have been dirtier if he had taken a walk through all the drains and gutters of the place. (Taking the boots up). He must by all means be botanising, as he calls it. Botanising ! Ha, ha, ha, (pacing boot and brush) a queer branch of learning : Botanising. As much as I know of it, it means to leave the ordinary road, and tumble into a swamp, go knee-deep through mud, pull up a few rotten old roots, that even a starving cow would not touch and then drag home a whole cartload of mud at his heels for the comfort of his servant, Pshaw ! Humbug I say ! (Putting boots away). There they are now nicely polished. He may go again and spoil them with his botanising. But now to put the room in order. (Pointing to one of the cases). That I am by no means to touch ; it might create disorder, he said. I should like to know how it is possible to make it more disorderly. See there he has got his gown under a heap of books. (Pulling it out and putting it on before a mirror). Really a fine thing, a magnificent gown. By the powers, Tim, what a charming creature you are !—A thought strikes me. (Taking up the Doctor's hat). What if I were to play the doctor myself ! He said he would absent till dinner time. Let us see. (Putting on the hat). Capital ! (A rap is heard at the door-Starting). Why, that is surely a patient. Just the article wanted. But he is a bit too early. I'll ask him to wait for his turn in the antechamber. (Looks slily out of the room, then closes and holds the door fast and cries aloud). Ah good morning Sir ; beg pardon, busily engaged a few minutes ; you shall be the next patient attended to; kindly take a seat. (Returning to middle of stage). Now the thing is this. I must carefully take stock of what medicines I can safely administer because I do not just want to poison any one (Reviewing cases and shelves). Here are the sugared pills the doctor

gave me myself for dyspepsia. Here are the cordials which I have known from my secret experience do immense good to the healthy and certinly no harm to the sick. And here is my old friend the whiskey bottle (reading the label). Highland Dew : something for stouter patients.—Now all's ready. I'm prepared for any case. (Speaking out to stranger). Will you step in please (Enter Diggory).

(*To be continued.*)

વર્ષારંભે ગ્રાહકોને નમ્ર નિવેદન.

(લેખક તંત્રી—)



"ધન્વંતરિ" માસિકનું તૃતિય વર્ષ કંઈ મેાહકતા, ઉપયેાગતા અને લેાકપ્રિયતા, તથા પ્રસિદ્ધિના મેાટા વધારા સાથ પસાર થવા પામ્યું છે, તે માટે મંગલમૂર્તિ શ્રી પરમાત્મ સ્વરૂપને અતિ પ્રેમ પુરઃસર પ્રણુતી પરંપરા અર્પતાં, ઉદાર ચરિતવંત, ગુણગ્રાહી, વિદ્યારસિક, શ્રી ધન્વંતરિના ઉપાસકો (ગ્રાહકો), તથા મન, વચન, લેખિની, કે ધન આદિ વડે સહાય કરનાર સર્વે સજ્જનોને વિનંતી કરવાની કે ધનપ્રાપ્તિ કરતાં કેાઇ ઘણાજ વધારે ઉચ્ચ ઉદ્દેશથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવતું અને દરેક મનુષ્ય—વ્યક્તિ તેમજ દેશના ઉદયના મુખ્ય આધાર રૂપ શરીર મન અને હૃદયની નિરેાગાવસ્થા, સ્વાભાવિક વિકાસ અને ઉચ્ચ કેલવણીના માર્ગ દર્શાવનાર વિરલ એવા આ માસિકને આપ કૃપા કરી ઉત્તરોત્તર અધિક અધિક સહાય આપવાનું વિસરી જશેા નહિ. "પંચકી લકડી એકકા બેાજ," અને "કાંકરે કાંકરે પાળ બંધાય, ટીપે ટીપે સરેાવર ભરાય," તે કહેવતેા આપ સર્વેને સુવિદિત છે. દરેક મનુષ્ય જનસમાજમાં રહેતેા હેાવાથી અને વ્યવહાર પણ ત્યાંજ તેને કરવાનેા હેાવાથી ઘણાં માણસેા જોડે તેને ઓળખાણુ અને મિત્રાચારી થયા વિના રહેતી નથી. આવા ઓળખના અને મિત્રોના મંડળમાં જો શ્રી ધન્વંતરિના દરેક વાંચનાર નવીન ગ્રાહકો વધારી આપે તેા તેથી તેમને પેાતાને તેમજ તેમના સ્નેહિઓને લાભ થવા ઉપરાંત સહજમાં પરમાર્થ કાર્ય સધાશે; કારણ પ્રજા વર્ગ તરફથી એટલે કે ગ્રાહકેા તરફથી અમને જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં વધુ મદદ મળતી જશે તેટલા તેટલા પ્રમાણમાં અમે શ્રી ધન્વંતરિના કદ અને લેખેાની ઉત્તમતામાં વધારેા કર્યે જઇશું. અમારા સુજ્ઞ ગ્રાહકો અને વાંચનાર સજ્જનોને અમે પુનઃ ખાત્રી આપીએ છિયે કે માત્ર પૈસા કમાવાના સ્વાર્થિ હેતુથીજ અમે ધન્વંતરિ માસિક પ્રસિદ્ધ કરતા નથી, પણ લેાકસેવા અને ઉપયેાગી જ્ઞાન પ્રચાર કરવાનાજ ઉત્તમ અને મુખ્ય ઉદ્દેશથીજ આ માસિકની પ્રસિદ્ધિ થયા કરે છે. અને તેથીજ અમારા સ્વદેશબાંધવેા અને ઉદાર ગ્રાહકેાનેા આશ્રય અને મદદ બહુજ આગ્રહ પૂર્વક માગતાં અમે શરમાતા કે સકેાચાતા નથી. અને અમારા સુજ્ઞ વાંચકેા આ વાત ધ્યાનપર લેઇ અમને બનતી મદદ આપવા તથા બીજાઓ પાસે અપાવવાના શુભ કાર્યમાં આળસ કે બેદરકારી નહિં કરે એવી અમને સંપૂર્ણ ખાત્રી, ઉચ્ચ ઉમેદ અને અમારી અંતિમ અભ્યર્થનાછે.

અત્ર એટલું પણ જણાવવાની જરૂર છે કે એક વર્તમાનપત્ર કે માસિક ચોપાનીયું કાઢનારને ઘણી બાબતો વિચારવાની છે. એક જ્ઞાતિભોજન સમયે પીરસવામાં આવતી સર્વે ચીજો સર્વેને સંપૂર્ણ રીતે અગર એક સરખી સ્વાદિષ્ટ લાગતી નથી. મનુષ્ય મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં બહુ ફેર હોય છે. એક મનુષ્યને જે ચીજ બહુજ પસંદ પડે છે. તેજ ચીજ બીજા માણસને સારી લાગતી નથી. છતાં નાત જમાડનારને તો સર્વે નાતીલાઓને સંતોષવાના હોય છે, તેથી તે વિવિધ વાનીઓ તૈયાર કરાવી રજુ કરે છે, તેજ પ્રમાણે એક પ્રકારને પણ વિવિધ પ્રકારના વલણ, સ્વભાવ, કેળવણી, અને વિચારવાળા દરેક ગ્રાહકને થોડો ઘણો સંતોષ આપવાનો હોય છે. તેથી દરેક ગ્રાહકને બધુંજ પસંદ પડે એવું કોઇ લખી શક્યો નથી, અને લખી શકવાનો નથી. વળી જ્ઞાનસામગ્રી રૂપી પીરસનાર તંત્રી તેના ભોક્તા કે જમનાર (ગ્રાહકો) થી ઘણે દૂર રહેતો હોવાથી તેમની પસંદગીની ચીજો સહેલથી પારખી શકતો નથી. માટે હવે ગ્રાહકોને વિનંતી કરવામાં આવે છે કે ધન્વંતરિ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થતા વિવિધ જાતના લેખોમાંથી પોતાને કયા પસંદ પડે છે, અગર કયું સાહિત્ય ખૂટતું છે, તે અમને લખી જણાવવું, કે જેથી તેમની તેવી અભિરૂચિ સંતોષવા બનતો પ્રયત્ન કરી શકાય. વળી માસિકમાં જે જે અપૂર્ણતા જણાય તે તે તરફ અમારૂં લક્ષ દોરવા અગર જો આપનાથી તે ખોટ કલમ કે બીજા સાધનોથી પૂરી શકાય તેમ હોય તો તેટલી જાતે તસ્દી લેઇ અમારા ઉપર તેમજ ધન્વંતરિના અનેક વિદ્વાન વાંચનારાઓ ઉપર ઉપકાર કરવાની મહેરબાની કરવી. આમ છતાં પણ એટલું ખાસ જણાવવાની જરૂર છે, કે એક પત્રકાર કે માસિકના અધિપતિનું કામ માત્ર ગ્રાહકોનું મન રંજન કરી ચાલતા વિચારો રૂઢિઓ કે રિવાજો સંબંધમાં માત્ર હાજી હા ભણ્યા કરવાનું નથી, પરંતુ જનસમુદાય કે સમાજના વિચારો કેળવવાનું અને સદ્દમાર્ગે તરફ આગ્રહ અને પ્રેમથી વાળવાનું, તથા લાંબા વખતથી ઘર ઘાલી બેઠેલ નુકસાનકારક રિવાજો, વિચારો તથા વર્તનોની અનિષ્ટતા અને બોપાળું ઉઘાડું પાડવાનું એક પવિત્ર અને મહાન કર્તવ્ય છે. આવી આવી અનેક ફરજો અને કઠીન કર્તવ્યો યથાશક્ય બજાવવામાં જે જોખમ ઉઠાવવું પડે તે ઉઠાવવા અમે હમેશાં તત્પર રહીએ છિયે. તો આશા છે કે અમારો આ લોકકલ્યાણનો માર્ગ સરળ અને સિધો બનાવવામાં અમારા પ્રિય પાઠક ગણો, ગ્રાહકો, મિત્રો વિગેરે પોતાની પૂર્ણ સહાનુંભૂતી અને મદદ આપવામાં આનાકાની, આળસ કે વિલંબ નહિજ કરે.

નવિન વર્ષના સન્નિશ્ચયો.

(લેખકઃ ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)



"ધન્વંતરિ" માસિકની કારકીર્દીનાં ત્રણ વર્ષ પૂર્ણ થઇ આ ચોથા વર્ષનો આરંભ થાય છે તે પ્રસંગે બે બોલ બોલવાની (લખવાની) જરૂર છે. પ્રથમ તો અમને આશા છે કે શ્રી ધન્વંતરિના ગ્રાહકો પોતાની ગતવર્ષમાં થયેલી ભૂલો ઉપરથી સિખામણ લેઇ નવીન વર્ષમાં સદ્દમાર્ગે ચાલવાનો નિશ્ચય કરશે, કારણ કે તેમાંજ તેમનું ખરૂં શ્રેય અને સુખ સમાયલું છે. કારણકે આપણું જીવન આપણાં કર્મોમાં રહેલું છે નહિ કે વર્ષોની સંખ્યામાં. પવિત્ર ઉચ્ચ અભિલાષાના પ્રમાણમાં અને આપણે જીંદગીની સાર્થકતા સમજવી જોઇયે, નહિ કે ઘડી-

ચાળના કાંટા કે અન્ય પ્રકારની કાળ ગણના પ્રમાણમાં. જે સર્વોત્કૃષ્ટ વિચાર–મનન કરવામાંજ મશગુલ છે, **"જન પશુ હિતના 'કલ્યાણયજ્ઞ પર હોમું અંગ સૌ મ્હારાં"** એવી ઉચ્ચ ભાવના સાથે સચ્ચિદાનંદ સર્વેશ્વર શ્રી પરમાત્માનાં મંગલમય ચરણકમળમાંજ હૃદય જેનું સંલગ્ન છે, અને સ્વધર્મમાંજ પોતાનું અને જગતનું શ્રેય કે હિત જે જુએ છે અને તેથી તેવો સ્વધર્મ બજાવવામાંજ સદાકાળ પ્રવૃત્ત રહે છે, તે મનુષ્યને આ અસાર સંસારમાં ધન્ય છે, હજાર વાર ધન્ય છે.

હાલ તો જગતમાં જોઇશું તો મનુષ્યો બીજાના દોષો જોવામાં બહુ કુશળ હોય છે, પરંતુ પોતાની જાતના દોષો અને કુલક્ષણો જોવામાં આંધળા હોય છે; કેટલાક કદાચ તે જોઇ શકે છે તોપણ પોતાની કુટેવોને તેઓ બહુ નુકસાનકારક ગણતા નથી. અને તેથી તેવાં કુલક્ષણોને દૃઢ નિશ્ચય અને પુરૂષાર્થથી તજી દેઇ વિજય અને સત્સુખ મેળવવા બરાબર ધ્યાનમાં લેતા નથી, એથી આપણી પડતી થાય છે. અને અતિ દુર્લભ મનુષ્યજન્મ વૃથા વિતી જાય છે, એના લીધે પાછળથી પસ્તાવું પડે છે.

કોઇ પણ વ્યસન, કુટેવ, કુલક્ષણ, કુવિચાર કે અનીતિના કર્મને નજીવું ગણશો નહિ. એક ચાળણીમાં બહુજ બારિક સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મ છિદ્રો હોય છે છતાં તેમાં રેડવામાં આવતું પાણી તરત જતું રહે છે, તેજ પ્રમાણે દુર્વ્યસનો, કુછંદો, કુટેવો, કુવિચારો અને કુકર્મોથી પુન્ય અને જીવનનો જલ્દી નાશ થઈ જાય છે. એક મોટા વિકાળ ઝેરી નાગનો પણ નજીવી ગણાતી કીડીઓએ પ્રાણ લીધો હતો, તેજ પ્રમાણે નાની નાની કુટેવો અને ભૂલોથી આખરે બહુ માઠું પરિણામ આવે છે, **માટે ચેતો! સાવધાન થાઓ! અને પોતાનું વર્તન આજથીજ સુધારો!**

મુલતવી રાખવાનાં માઠાં પરિણામ છે. ક્ષણો અને પળો પસાર થતાં કલાકો ક્યાંએ ઉડી જાય છે. કલાક પછી દિવસ, અને દિવસ પછી રાત્રિ, એમ કરતાં મહિના અને વર્ષો વિતતાં વાર લાગતી નથી. માટે "ચેતી લે, ચેતવાનો અવસર ફરી ફરી નહિ આવેરે" એવી એક કવિ અમુલ્ય ચેતવણી આપે છે, તે ચિત્તમાં ચોક્કસ ચોંટાડી રાખવા જેવી છે.

ચૂનો, માટી, ઇંટો, પથ્થર, લાકડાં વિગેરે સામાન જેવો વાપરવામાં આવે છે તેવું ઘર રચાય છે. શરીરની બાબતમાં પણ તેમજ છે, "અન્ન તેવો ઓડકાર અને આહાર તેવા વિચાર" એ કહેવત સારી રીતે જાણીતી છે. આપણાં ઉપનિષદોમાં સ્પષ્ટ રીતે લખેલું કે છે કે આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેના સ્થૂળ ઘટ્ટ કે પ્રવાહી તત્વોથી શરીર રચાય તથા પોષાય છે અને બાકીનાં સૂક્ષ્મ તત્વોથી આપણું મન પોષાય છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થશે કે અનીતિ તરફ દોરવાઇ જતી પ્રજાને સુધારવા માટે એકલા ઉપદેશથી કાંઈ વળે તેમ નથી; પરંતુ તે સાથે તેમના આહારની વિશુદ્ધિ પણ જાળવવાની જરૂર છે.

"આહાર" શબ્દનો હાલમાં સાધારણ રીતે લેવાય છે તેવો સંકુચિત અર્થ લેવાનો નથી; પરંતુ તેનો બહોળો અર્થ લેઇએ તો અંદર લેવામાં આવતી સર્વ વાર્તાનો સમાવેશ કરવો પડે છે. તેથી માત્ર ભોજનના પદાર્થોનીજ વિશુદ્ધિ કે પવિત્રતા જાળવીનેજ બેસી રહેવાનું નથી; પરંતુ પીવામાં, સુંઘવામાં, ખાવામાં વિગેરે વપરાતી વ્યસન કે શોખની સર્વ ચીજો તથા કાન આંખ આદિ જ્ઞાનેંદ્રિયો દ્વારા ગ્રહણ કરાતા સર્વ વિષયો પણ વિશુદ્ધ, પવિત્ર, અને શાસ્ત્ર વિહિતજ હમેશાં રાખવાની–ખાસ સાવધાનતા સેવવાની દરેક સુખ સાધકની ફરજ છે. આ પ્રમાણે આહારની અર્થાત્ અંદર ગ્રહણ કરાતી સર્વ બાબતોની વિશુદ્ધિ, પવિત્રતા જાળવનારજ સુખી દીર્ઘાયુષી, પુણ્યશાલી થઈ શકે છે. આગળના જમા-

નામાં ઇસિરાએલ લોકો હાથપગ વાસણ વિગેરે ધોઇને ચોખ્ખાં રાખવામાં બહુજ કાળજી રાખતા; પરંતુ તેમના કાન આંખ વિગેરેની મારફત શરીરમાં કેટલી બધી મલીનતા અને ગંદકી દાખલ થાય છે, તે ઉપર લક્ષ આપતા નહિ, તેથી તેમની બહારની ટાપટીપ અને ચોખ્ખાઇ હોવા છતાં અંદર બેહદ મલીનતા રહેતી અને તેને પરિણામે તેમના વિચારો, વચનો અને કર્મોમાં તે મલીનતા તથા કચરો બહાર નિકળી આવતો અને સાચા સજ્જનોને સૂગ ઉપજાવતો, તેથીજ આવા લોકોને સંબોધીને મહાત્મા ઇસુખ્રીસ્તે કહ્યું હતું કે, 'બહારથી તો તમે ધોળેલી સફેદ મસજીદ જેવા છો, પરંતુ અંદર તો કુત્સિત કહોવારો અને કચરો તમારામાં છુપાઈ રહેલો છે.' આ વચનો આપણને લાગુ ન પડે તેની દરકાર રાખવાની બહુ જરૂર છે, તેમાંજ આપણા જીવનની સાર્થકતા છે.

શરીરને નુકસાનકારક ચીજો કઇ કઇ છે તે વિષે ધન્વંતરિ માસિકમાં પ્રસંગે પ્રસંગે બહુ સારૂં વિવેચન થઇ ગયું છે અને થશે; પરંતુ હાલ તો માત્ર થોડીક બાબતો તરફ સુજ્ઞ વાંચકોનું માંત્ર લક્ષ ખેંચવાનોજ ઉદ્દેશ રાખ્યો છે.

બ્રહ્મચર્ય અથવા શિયળનું વ્રત' તે માણસની સર્વ પ્રકારની ચઢતી ઉન્નતિ અને સુખનો મોટામાં મોટો પાયો છે. એના વગર સર્વ ધૂળ છે. આ વ્રત સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્ને જાતિને પાળવાનું છે. પૂર્ણ યુવાવસ્થા આવતાં સુધી તેનું સંપૂર્ણ રીતે રક્ષણ કરવાનું છે. ગૃહસ્થાશ્રમમાં પણ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિના હેતુથીજ શરીરના સત્વનો મિતવ્યય કરવાનો છે. અને ઉત્તરાવસ્થામાં તો પાછું મન વચન અને કાયાથી અષ્ટાંગ બ્રહ્મચર્ય કે શિયળ સાચવવાનું છે. આપણા દેશના લોકોમાં સર્વ જાતમાં અને સર્વ અવસ્થાઓમાં આ બાબતમાં હાલ બહુજ શિથિલતા અને બેદરકારી જણાય છે, તેને પુનઃ સુદૃઢ બને નિયમિત કરવાની અત્યંત અગત્ય છે તે તરફ "તેજને ઇસારો" એ ન્યાયે જુજ શબ્દોમાં સમજુ સજ્જનોનું લક્ષ ખેંચિયે છિયે.

આ લોકના અને પરલોકના સર્વોત્કૃષ્ટ હિતને પ્રાપ્ત કરાવનાર આ ઉત્તમ વ્રતનો આપણી પાસે ભંગ કરાવી અનીતિના ઉંડા કૂવામાં અને પાપના પાતાળમાં હડસેલી મૂકનાર ઘણાં કારણો છે. જે બધાં અહિં ગણાવી શકાય તેમ નથી; પરંતુ ચ્હા, તમાકુ, ગાંજો, અફીણ, દારૂ, વિગેરે દુર્વ્યસનો, આંબલી, મરચાં, ડુંગળી, લસણ, હીંગ, રાઈ વિગેરે ઉત્તેજક મશાલાનો અતિ ઉપયોગ, નીચ વિષયવાસનાને વધારે તેવાં નાટકો અને પુસ્તકોનો શોખ, અને કુસંગ આદિ કારણો છે. સંધ્યાવંદન, જપજાપ, શાસ્ત્રાધ્યયન, કથાશ્રવણ, સત્સમાગમ વિગેરેથી જે ચિત્તશુદ્ધિ થતી હતી તેવી ક્રિયાઓમાં વખતનો સદુપયોગ કરવાને બદલે હૉટેલો, ક્લબો અને ગામગપાટા ચલાવવાના ચોરાચોતરામાં લોકો પોતાના અમુલ્ય વખતને વ્યર્થ વિતાવી વિકારના ચિકણા કાદવમાં હાથે કરી કળતા જાય છે.

નિયમિત સાત્વિક ખોરાક, યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રતિદિન શરીર અને મનની કસરત, શુદ્ધ હવા અને પવિત્ર વિચારનું સેવન, સત્સમાગમ અને ઇશ્વિરોપાસના એ સુખ, સંપત્તિ, દીર્ઘાયુષ, પુન્ય અને મોક્ષ મેળવવાનાં સર્વોત્તમ સાધનો છે, જેને આચારમાં ઉતારવાના દૃઢ નિશ્ચય અને પવિત્ર પ્રતિજ્ઞાઓ લેવા સમજુ વાંચકોને નમ્ર વિનંતી છે કે, આ પ્રમાણે વર્તનારને ઘેર બારે માસ દિવાળીના દિન રહેશે એવી અમારી ખાત્રી છે અને તે પ્રમાણે ચાલવાની ઇચ્છા અને જરૂર જેટલું બળ ઇશ્વિર સર્વને આપો એવી અમારી અંતિમ પ્રાર્થના છે.

વાવલું-વાફૂલું.

(લેખકઃ ડૉ. જાદવજી હંસરાજ વૈદ્ય, એલ. એમ. એન્ડ. એસ. ભુજ.)

પારિભાષિક શબ્દો—આ નેત્ર રોગનાં ઇંગ્રેજીમાં ઘણાં નામો છે. જેમકેઃ—
ફ્લીકટી ન્યુલર કંજંકટી વાઇટીસ—Phlyctinular Conjunctivitis.
પસ્ચ્યુલસ કંજંકટી વાઇટીસ—Pustulous Conjunctivitis.
હરપીસ કંજંકટી વાઇટીસ—Herpes Conjunctivitis.
એકરઝી મેટસ કંજંકટી વાઇટીસ—Eczematous Conjunctivitis.
સ્ટ્રુમસ કંજંકટી વાઇટીસ—Strumous Conjunctvitis.
લીફેટીક કંજંકટી વાઇટીસ—Lymphatic Conjunctivitis.
એકસેન્થી મેટસકંજંકટી વાઇટીસ—Exanthematous Conjunctivitis.

ઇત્યાદિ...ડાકટર ત્રીભોવનદાસ પોતાના શારીર અને વૈદ્યક નામક ગ્રંથમાં તેને ગુજરાતીમાં વાવલું કહે છે અને ઇગ્રેજીમાં પસ્ચ્યુલર ઓફ્થાલમ્યા—(Pustular Ophtealmia) કહે છે

ગુજરાતીમાં ઘણે ભાગે આપણે વાવલું અથવા વાફુલું કહીએ છીએ. મને વાફુલું વધારે વ્યાજબી લાગે છે. અંગ્રેજીમાં આટલા બધાં જુદાં જુદાં નામો છે તેથી સહજ સમજાઈ શકાય છે કે આ દરદનું ચોકસ નામ આપવું એ એક તકરારી વિષય છે, આપણે તેની તકરારમાં પડવાની જરૂર નથી આપણે તેને "વાફુલું" કહીશું.

વ્યાખ્યા—શુકલ મંડળ* અને નેત્રરસ પડમાં થતા એક જાતના ફોલ્લાને વાફુલું કહે છે.

નિદાન—આ દરદ ઘણે ભાગે બચ્ચાઓમાં જોવામાં આવે છે અને તેઓમાં બહુ પ્રચલિત છે. એક વર્ષની અંદરના બાળકોને ક્વચિતજ જોવામાં આવે છે. તેમ ત્રીસ વર્ષની ઉમર પછી પણ કવચિત દેખાય છે. દરદ થવાનું મુખ્ય કારણ એ કહેવામાં આવે છે કે શરીરમાં ગંડમાલા વર્ગના દરદો હોય અથવા એવા દરદોને અનુકૂળ શરીર હોય. આ કારણનો નિશ્ચય કરવા મેં વાફુલાના ઘણાક દરદીઓને બારીકીથી તપાસ્યા છે. મારા અનુભવ પ્રમાણે ભાગ્યેજ સોએ પાંચ દરદીઓમાં ગળામાં અથવા બાહેર ગંડમાલા જેવી ગાંઠો હોય છે. બાકીના રોગીઓ એ દરદથી તદન મુક્ત જોવામાં આવ્યા હતા. કૃશ અને નબળું શરીર આ દરદ માટે અનુકૂળ કહેવામાં આવે છે. મારો અનુભવ આ વાતની પણ સાક્ષી પૂરતો નથી. મજબુત દેખાતા માણસોમાં પણ આ રોગ જોવામાં આવે છે. ગરીબ વર્ગના છોકરાઓમાં તેમજ જેઓ ઘરમાં વધારે ગોંધાઇ રહે છે. એવા છોકરાઓમાં આ દરદ વિશેષ જોવામાં આવે છે એ નિઃસંશય છે. ખુલ્લી હવામાં રહેનારા ખેડુત વર્ગનાં છોકરાઓમાં જવલેજ જોવામાં આવે છે. આ ઉપરથી એટલું અનુમાન થઈ શકે છે કે અસ્વચ્છ અને

* ડા. ત્રીભોવનદાસ પોતાના શારીર વૈદ્યક નામના ગ્રંથમાં કોર્નીઆ (Cornia) ને કૃષ્ણ મંડળ કહે છે. મને તે શબ્દ બરોબર ન જણાતાં મેં તેને બદલે શુકલમંડળ શબ્દ વાપરેલો છે. કૃષ્ણ એટલે કાળો. કોર્નીયાનો રંગ કાળો નથી; પણ કાચ જેવો પારદર્શક અને તેજસ્વી છે જેથી તેને શુકલમંડળ કહેવું વધારે યોગ્ય છે,

બીનાસવાળી હવા, ગરીબાઇ અને તેને આગે ખોરાકની તંગાસ, અંધારા ઘરોમાં ગોંધાઇ રહેવું, શરીરનો નબળો બાંધો ઇત્યાદિ કારણોને લીધે શરીર આ દરદ માટે વધારે અનુકૂળ થાય છે. જો કે આ દરદ આંખમાં જોવામાં આવે છે. પણ શરીરની સ્થિતિ ઉપર તેનો ઘણો આધાર છે; કારણ કે દવાથી મટી ગયા છતાં વખતો વખત તે ઉથલો મારે છે અને ખુલ્લી હવામાં દરદીને રાખવાથી; તેમજ પૌષ્ટિક દવાઓથી, શરીર સુધરી જાય તો દરદ ઉથલતું બંધ થાય છે.

ચિન્હ—આ દરદ નેત્રરસપડમાં શુકલમંડળની કિનારમાં અથવા શુકલમંડળમાં જોવામાં આવે છે અને તેના ચિન્હમાં પણ તદ્ અનુસાર હોય છે.

જ્યારે વાદૂલું ફક્ત નેત્રરસપડ અથવા શુકલમંડળની કિનારી ઉપર હોય છે, ત્યારે શરૂઆતમાં અળાઈ જેવું લાગે છે. આ અળાઈ રાઈના દાણા જેવડી અથવા તેથી મોટી હોય છે. કોઈ વખત આવી એકાદ અળાઇ હોય છે અને કોઈ વખત સંખ્યાબંધ હોય છે. જ્યારે એક કરતાં વધારે હોય છે ત્યારે શુકલમંડળની આસપાસની કિનારીવાળા પ્રદેશમાં આવેલી હોય છે. અળાઇનો આકાર બારીક શંકુને મળતો હોય છે. નીચેનો ભાગ પહોળો અને છેડેનો ભાગ અણિયાળો હોય છે, અળાઇના મૂળમાંથી નેત્રરસપડમાં ત્રિકોણાકાર રતાશવાળો ભાગ જોવામાં આવે છે–જાણે ત્રિકોણની અણી અળાઈના મૂળમાં હોય અને તેનો પહોળો ભાગ નેત્રરસપડમાં હોય એવો આભાસ થાય છે. એકાદ દહાડામાં શંક્વાકાર અળાઇનો ટોચવાળો ભાગ અદશ્ય થાય અને તેને ઠેકાણે એક બારીક ચાંદી જેવું જોવામાં આવે છે. આ ચાંદી પહેલાં નેત્રરસપડની સપાટીથી ઉંચી હોય છે; પણ જેમ જેમ વખત જતો જાય છે, તેમ તેમ ઉપસેલો ભાગ ખવાતો જાય છે; અને છેવટે નેત્રરસપડની સપાટી સરખો થઈ જાય છે. આ વખતથી દરદનું જોર કમી થતું જાય છે. ત્રિકોણાકાર રતાશવાળો ભાગ જે દરદનાં વધવા સાથે વધતું હોય છે તે હવે ઘટવા માંડે છે અને ચાંદીના રૂઝાવાસાથે રતાશ પણ નીકળી જાય છે અને ચાંદી રૂઝાઈ જાય છે. પાછળ ઘણે ભાગે કંઈપણ નિશાની રહેતી નથી, બીજાં ચિન્હો એ જોવામાં આવે છે કે આંખમાંથી પાણી નીકળ્યા કરે છે, તેજ સહન થઈ શકતું નથી, આંખ મુશ્કેલીથી ઉઘાડી શકાય છે અને આંખમાં દુઃખાવો થાય છે. જેમ અળાઇઓની સંખ્યા વધારે તેમ ચિન્હ પણ વધારે સખ્ત હોય છે.

જો વાદુલું શુકલમંડળ ઉપર પેદા થાય છે તો ચિન્હ વધારે સખ્ત અને કંઈક જુદાં હોય છે. શરૂઆતમાં ઉપર કહી ગયા તેના જેવીજ અળાઈ થાય છે, પણ તે વૈદના જોવામાં જવલેજ આવે છે. જ્યારે તે ચાંદીના રૂપમાં આવે છે ત્યારેજ ઘણું કરી દરદી નેત્ર–વૈદ પાસે આવે છે. આ વખતે શુકલમંડળના ચાંદામાં જે સ્થિતિ નજરે પડે છે તેવીજ અહીં પણ જોવામાં આવે છે. જો વાદુલાં ઘણાં હોય તો ઘણું કરી નાનાં નાનાં હોય છે અને શુકલમંડળના ઘણાખરા ભાગ ઉપર વેરાયલાં હોય છે અને શુકલમંડળ ઉપર ઝીણી રેતીના કણ પડયા હોય એવો દેખાવ આવે છે. આવાં ઝીણાં ચાંદાં ઘણે ભાગે શુકલમંડળના ઉપરના પડમાંજ હોય છે; અને રૂઝાઈ ગયા પછી ફુલાં રહી જતાં નથી જેથી દષ્ટિને કોઈ જાતનું નુકસાન થતું નથી. પણ જો વાદુલું મોટું હોય તો આવું શુભ પરિણામ આવતું નથી. ચાંદું મોટું હોય છે એટલુંજ નહિ પણ તે ઉંડું પણ હોય છે. ચાંદાની આસપાસનો શુકલમંડળનો ભાગ અપાર દર્શક થઇ જાય છે, પીડા અસહ્ય હોય છે, પાણી પણ બહુજ ઝરે છે, દરદી બિલકુલ આંખ ઉઘાડી શકતો નથી, રતાશ ઉપર કહી

ગયા પ્રમાણે ત્રિકોણાકાર હોતી નથી, પણ આખા ડોળા ઉપર પથરાયલી હોય છે, પાંપણ સહજ સુજેલી હોય છે, કવચિત પાંપણ ઉપરના નેત્રરસપડમાં પણ વાપુલાં જોવામાં આવે છે. આની સ્થિતિ એક બે અથવા વધારે અઠવાડીયાં ચાલ્યા પછી દરદનું જોર ઓછું થવા માંડે છે; ચાંદાં રૂઝાવા માંડે છે; દરદ, પાણીનું ઝરવું, ઇત્યાદિ ચિન્હો ઓછાં થવા માંડે છે. હવે બેમાંની એક સ્થિતિ જોવામાં આવે છે. કાં તો ચાંદું, અથવા ચાંદાં રૂઝાઇ ફુલાં રહી જાય છે; અથવા નેત્રરસપડમાંથી ઝીણી ઝીણી રક્તશિરાઓ ચાંદા તરફ ઉગવા માંડે છે. જો કે ચાંદું તો રૂઝાતું જાય જેથી રક્ત-શિરાઓ અને ચાંદામાં ભરાયલો ભાગ વેલ જેવો દેખાવ આપે છે; અને શુકલમંડળના એટલા ભાગને અપાર દર્શક બનાવી દે છે જેથી દષ્ટિમાં બહુજ ખામી આવી જાય છે. જો શુકલમંડળના મધ્યભાગમા આવું ફુલું રહી જાય તો દષ્ટિ બહુ મંદ પડી જાય છે; પણ જો પરિઘવાળા ભાગ તરફ હોય તો દષ્ટિમાં બહુ વાંધો આવતો નથી. કેટલોક વખત ગયા પછી રક્તશિરાઓ અદશ્ય થાય છે; પણ શુકલમંડળની અપાર દર્શકતા રહી જાય છે. કોઈ વખત વાપુલું બહારના ભાગથી શરૂ ન થતાં શુકલમંડળના અંદરના પડમાં શરૂ થાય છે. પહેલાં અંદરનો ભાગ ધોળાશ મારતો જોવામાં આવે છે અને એટલો ભાગ અપાર દર્શક થઇ જાય છે. જો વખતસર યોગ્ય ઉપાય કરવામાં આવે તો આ અપારદર્શકતા ઘણે ભાગે નીકળી જાય છે, નહિ તો ધોળાશમાંથી પીળાશ જોવામાં આવે છે, અને શુકલમંડળ ફુટે છે અને પાછળ રહેલો કનિનીકામંડળનો પડદો આ કાણામાં સપડાઇ જાય છે અને ત્યાંજ ચોંટી રહે છે; આથી કીકી પોતાના મધ્ય સ્થાનથી ઉંચે નીચે અંદર અથવા બાહેરના ભાગમાં ખેંચાઇ જાય છે અથવા સદંતર બંધ થઈ જાય છે. અને મોટું ફુલું તે જગોએ રહી જાય છે. આનું પરિણામ દષ્ટિને માટે બહુ ખરાબ આવે છે. તેની સાથે જો સોજો આંખના અંદરના ભાગમાં પહોંચે છે તો ઘણો વખત સુધી અસહ્ય વેદના થાય છે અને ડોળો નરમ પડી ક્ષીણ થઇ જાય છે; અને દષ્ટિનો સમુળગો નાશ થાય છે. વળી કોઈ વખત ઉપર કહેલાં કોઇપણ ચિન્હ ન જણાતાં ખીલમાં જેવી છારી જોવામાં આવે છે તેવી પણ તેથી કંઇ ઓછી ઘટ છારી જોવામાં આવે છે.

આ દરદનો મુખ્ય સ્વભાવ એ છે કે એક વખત મટી ગયા પછી અવાર નવાર ઉથલા કરે છે. એક આંખમાં મટી બીજીમાં થાય છે અથવા તેની તેજ આંખમાં થયા કરે છે. એવી રીતે ઘણી વખત કેટલાક મહીના અથવા વર્ષો પર્યંત ચાલ્યા કરે છે. અને દરેક વખતે દષ્ટિને થોડું થોડું નુકસાન પહોંચાડતું જાય છે. જો લાંબો વખત આ દરદ ચાલે તો નિરંતર પાણી ઝરવાથી ઘણી વખત પાપણની ધાર પાકી આવે છે. અને તેથી દરદીની પીડામાં વધારો થાય છેઃ

પરિણામ—ઘણે ભાગે આ દરદ થોડો વખત ચાલ્યા પછી મટી જાય છે. જો બળાઈ નેત્રરસપડમાં અથવા શુકલમંડળના ઉપરના પડમાં હોય છે તો આંખમાં નિશાની જેવી પણ રહેતી નથી. પણ જો શુકલમંડળના અંદરના અથવા વચલા પડ સુધી દરદ પહોંચે છે તો નાનું અથવા મોટું ફુલું રહી જાય છે અને તેથી દષ્ટિને કેટલેક દરજ્જે નુકસાન પહોંચે છે.

ઔષધોપચાર—ઉપર કહી ગયા પ્રમાણે આ દરદનો શરીરની સ્થિતિ સાથે સંબંધ છે. જેથી દરદીની શારીરિક સ્થિતિ સુધારવી એ પહેલો ઉપાય છે. પૌષ્ટિક દવાઓ આપવી, ખુલી હવામાં હરવા ફરવાનું રાખવું, સારો ખોરાક આપવો, શરીરને સાધારણ કસરત આપવી વિગેરે, વિગેરે.

આંખને માટે સાધારણ વપરાતી દેશી દવાઓ પૂરતો ફાયદો કરતી હોય એમ હું ધારતો નથી. ઇંગ્રેજી વૈદકમાં પણ આ દરદને માટે ખાસ બે દવાઓ છે. અને તે બેઉ પારાની બનાવટની છે.

પહેલું "કેલોમેલ" અને બીજું "યલો ઓકસાઇડ ઓફ્ મરકયુરી" મારૂં ધોરણ એવું છે કે જો દરદ શરૂઆતમાં હોય તો કેલોમેલ વાપરવું. દરદીની આંખ ઉઘાડી વાળની પીંછી વતી અથવા કપાસના પુમડા વતી થોડું કેલોમેલ આંખમાં ભરભરાવવું. આ પ્રમાણે દિવસમાં એકજ વખત આંખમાં દવા નાંખવી જો પોટાસ આયોડાઇડ પેટમાં લેવાતું હોય તો અથવા શુક્લમંડળનું ચાંદું થયું હોય તો કેલોમેલ નાખવું નહિ.

યેલો ઓકસાઇડ ઓફ્ મરકયુરીનું મલમ બનાવી આંખમાં આંજવું. નીચેના પાંપણને ઉઘાડી જરા મલમ સાફ કરેલી આંગળી વતી અથવા કાચની સળી વતી પાંપણના અંદરના ભાગમાં મુકવું અને પછી પાંપણને બંધ કરી આંખને ભુંસવી; આથી દવા આખી આંખમાં પસરી જાય છે. આ દવા પણ દિવસમાં એકજ વખત નાંખવી.

બનાવવાની રીત.

× ૧ યેલો ઓકસાઇડ ઓફ્ મરકયુરી......ગ્રેન ૧૦
* ૨ વેસેલીન ... ...ઔંસ ૧

કાચની ખરલમાં ખૂબ વાટી મેળવવું. જેમ વધારે ખરલ થશે તેમ મલમ સારૂં બનશે આ ઉપરાંત આંખ ઉપર રસકપુરના પાણીનાં લીંટના કપડાનાં પોતાં ભીંજવી મૂકવાં. રસકપુરનું પાણી (૧—૫૦૦૦) હોવું જોઇએ. (એ બનાવવાની રીત અન્ય પ્રસંગે લખવામાં આવશે.) જો આ દરદની સાથે આંખ આવી હોય અને પાંપણ બંધાઈ જતાં હોય તો તેમાં **સીલવર નાઇટ્રેટ, પ્રોટર ગોલ, આરગીરોલ, ઈકથરજન, ઝીંકસલફેટ** ઈત્યાદિ દવાઓ વાપરવી.

જો શુક્લમંડળનું ચાંદું જોવામાં આવે અને તે ઉંડું હોય તો (તેના ઉપાયો પ્રસંગોપાત કહેવામાં આવશે તે પ્રમાણે) ચિકિત્સા કરવી. પીડા બહુ હોય તો બોરીક એસીડના પાણીનાં ઉનાં ઉનાં પોતાં રાખવાથી કમી થશે.

બોરીક એસીડ... ... ... ગ્રેન ૫.
પાણી ... . ઔંસ ૧.

સાથે જો કનિનીકા મંડળના પડદાનો વરમ જોવામાં આવે તો તે "**એટ્રોપીન**" ઈત્યાદિ વાપરવી.

આ દરદ પછી જે ફુલાં રહી જાય છે તેને સાફ કરવા માટે ઉપર કહેલું યલોઓકસાઇડ ઓફ્ મરકયુરીનું મલમ શ્રેષ્ઠ છે. સાથે દિવસમાં બેક વખત **ડાયોનીન**નું ટીપું આંખમાં નાખવું. ડાયોનીનનું ટીપું બનાવવાની રીત એ છે કે એક ઔંસ ઉકાળેલા વરસાદના પાણીમાં ૨૫ થી ૫૦ ગ્રેન ડાયોનીન મેળવવું. પહેલાં ૨૫ ગ્રેન વાળું ટીપું વાપરવું; જો તેનાથી સંતોષકારક સુધારો ન જોવામાં આવે તો ૫૦ ગ્રેન વાળું ટીપું વાપરવું.

યલોઓકસાઇડ ઓફ્ મરકયુરીનું મલમ પણ કોઇક વખત ૨૦ ગ્રેન વાળું વાપરવું પડે છે; પણ તેનાથી આંખમાં રતાશ થઈ આવે તો એવું આકરૂં વાપરવું નહિ.

× કેટલાક ઔંસમાં પાંચ ગ્રેન વાપરે છે. કેટલાક તેથી પણ હલકું વાપરે છે અને કેટલાક એથી પણ તેજ બનાવે છે.

* વેસેલીનને બદલે ચરબી અથવા લેનોલીન અથવા બીજી કોઈ વસ્તુ પણ વાપરી શકાય છે.

વિવિધ જ્ઞાન-વિજ્ઞાન.

(લેખક-તંત્રી.)

૧ ત્રાંબાની ધાતુમાં કેટલાક વૈદકીય ગુણ.



શ્ચાત્ય ડૉક્ટરોએ શોધ કરી છે કે, ત્રાંબાના સંસર્ગથી કૉલેરા હજારો ગાઉ દૂર ભાગી જાય છે. "હોમીયોપથી" ના જન્મદાતાં હૅનીમૅન સાહેબે કહ્યું છે કે, જે કોઇ મનુષ્ય શરીરના કોઇ પણ અંગ ઉપર ત્રાંબુ બાંધી રાખે છે, તેને કૉલેરાની બીમારી થતી નથી. આસામના તરફ હૈજા બહુજ થયા કરે છે, પરંતુ ત્યાંના "ચા" ના વ્યવસાયી અંગ્રેજો ત્રાંબાનીજ સહાયતાથી ઉક્તરોગથી પોતાનો બચાવ કરે છે. હૈદ્રાબાદના સમીપમાં એક સ્થાન છે, ત્યાંના પાણીમાં કંઇક ત્રાંબાનો અંશ મળેલો હોય છે. જેનું ફળ એ થયું કે તે સ્થાનની આજુબાજુમાં તો કેટલીકવાર કૉલેરા થઇ ચૂકેલ છે, કિન્તુ ત્યાં આજ પર્યંત ક્યારે પણ કૉલેરા થયો નથી, કેમકે ત્યાંના લોકો ત્રાંબાવાળું પાણી પીએ છે. આ તો સર્વ કોઇ જાણે છે કે, કૉલેરાના સૂક્ષ્મ કીડા થાય છે, એમ ડૉક્ટરોનો સાધારણ મત છે. અને તે ખાવાપીવાની ચીજો દ્વારા પેટમાં જઇને પ્રકૃતિને બગાડે છે. તેમની વૃદ્ધિ પણ બહુજ શીઘ્ર થાય છે, પરંતુ ત્રાંબાના વાસણ આદિમાં તેનું કાંઇ ચાલતું નથી, કેમકે ત્રાંબાનો એક કટકો કરોડો કીડાઓનો નાશ કરવામાં સમર્થ છે.

હિન્દુ સમાજમાં સ્નાન સંધ્યા આદિનાં ઉપકરણ પ્રાયઃ ત્રાંબાનાં હોય છે. અને તેવાંજ પાણીનાં બેઢાં, ન્હાવાની ત્રાંબાકુંડી અને અન્ય વાસણો પણ બહુધા ત્રાંબાનાંજ બનાવેલાં વાપરવાનો રિવાજ હોય છે. વળી વિવિધ શારીરિક માનસિક પીડાઓથી શરીરનું રક્ષણ કરવા માટે માદળીયાં શરીરપર પહેરવામાં આવે છે, તે પણ ઘણું કરી ત્રાંબાનાંજ હોય છે. આવાં માદળીયાંના બીજા ફાયદા પણ હશે, છતાં ડૉ. હૈનમૅનના મત પ્રમાણે ઉડતા રોગોમાંથી તો તે પહેરનારનો બચાવ થતોજ હશે એટલી વાત તો સ્પષ્ટ છે. આ રીતે એક વધુ પુરાવો મળે છે કે સભ્ય દેશો જેની આજકાલ શોધ લગાવી શક્યા છે, તેની શોધ અમારા પૂર્વજો હજારો વર્ષ પૂર્વે કરી ગયા છે, એટલુંજ નહિ પણ તે શોધ પ્રમાણે સમસ્ત હિંદુ સમાજ વર્તે એવી સક્રિય વ્યવસ્થા પણ પાછળ મૂકી ગયા છે.

૨. ગંગાજળ બીજાં સર્વ પાણી કરતાં પવિત્ર છે એવો એક ઇંગ્રેજ ડૉક્ટરનો મત.

આજ પ્રમાણે ગંગાજળને પવિત્ર માનનારાઓના વિરોધિ એવા કેટલાક પામર જીવો સંસારમાં છે, તેઓએ આંખ ઉઘાડીને સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર હૅન કિન્સના આ વાક્યને અવલોકવું જોઇએ કે, જો કૉલેરા ઉત્પન્ન કરનારા કીડાઓને ગંગાજળમાં મૂકી દેવામાં આવે તો તે સર્વ નષ્ટ થઈ જશે. તેજ ડૉક્ટર સાહેબ પોતાના એક પુસ્તકમાં લખે છે કે, જો ગામમાં કૉલેરાનો અધિક ફેલાવ થયો હોય તો રસોઈ કરનારાઓને નવરાવીને અને એક ધોયેલ વસ્ત્ર પહેરાવીને ભોજન પકાવવા મોકલવા, અને જે ચુલામાં રસોઈ બનતી હોય તેને લીંપવું કે અન્ય રીતે શુદ્ધ કરવું જોઇયે. ઉક્ત સર્વ વાતોથી ગંગાજળ અને શૌચનું મહત્વ તથા કંઇક રહસ્ય આપણા જાણવામાં સારી રીતે આવે છે. જો પૂર્વજોના ઉપદેશમાં

વિશ્વાસ કરવામાં નવશિક્ષિત સમાજ સહમત ન થતો હોય તો તેઓ પોતાના વિદ્યાગુરુ અંગ્રેજોના નવા વિષ્કૃત સિદ્ધાંતોમાં તો અવશ્ય વિશ્વાસ કરશેજ.

૩. નિરામિષ ભોજનની ઉત્કૃષ્ટતા.

નિરામિષભોજી સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર જે. એમ. પીબલ્સ સાહેબે અનેક અકાટ્ય યુક્તિઓથી આ સમયે શિક્ષિત સમાજના સમીપમાં 'નિરામિષ ભોજનની ઉપકારિતા સિદ્ધ કરી આપેલ છે કે, નિરામષ લોકો માંસાહારિઓ કરતાં અધિક આરોગ્ય રહે છે. કેટલીક પાઠશાળાઓના છાત્રોને નિરામિષ ભોજન કરાવીને દેખાડી આપ્યું છે કે, નિરામિષભોજી છાત્ર માંસાહારિઓ કરતાં કમ બિમાર થાય છે. હવે ક્રમશઃ વિજ્ઞાનની ઉન્નતિની સાથે સાથે સનાતન ધર્મના સિદ્ધાન્તો સર્વ સમ્મત થતા જાય છે.

૪. શ્રદ્ધાનો પ્રભાવ.

આપણામાં સર્વ વાત વિશ્વાસ ઉપર રાખવામાં આવેલ છે. અમારે ત્યાં વિશ્વાસ અને ભાવનાજ આધાર ઉપર લોકહિતને માટે મૂર્તિપૂજા, શ્રાદ્ધ વિગેરેની પ્રતિષ્ઠા કરવામાં આવેલ છે. હાલમાં "પબ્લીક ઓપિનિયન" પત્રમાં એક લેખકે પોતાના લેખમાં પ્રમાણિત કર્યું છે કે, કેવલ વિશ્વાસથીજ લોકોના અનેક રોગ નષ્ટ થાય છે. જેની દવા ઉપર પોતાનો વિશ્વાસ બેસે નહિ તે વૈદ્ય, ડૉક્ટર કે હકીમની દવા હિંદુ પરિવારમાંથી કોઈ કરતું નથી, અને કરે છે તો જોઇયે 'તેવો લાભ થતો નથી. પ્રાયઃ સ્ત્રીઓ પણ કહે છે કે, અમુક વૈદ્યના હાથમાં યશ છે. તેના હાથની રાખોડીની ચપટી પણ રોગ મટાડી શકશે.

૫. એક ઇંગ્રેજ ડૉકટરે કીમિયાથી બનાવેલી ચાંદી.

રસાયન પ્રક્રિયા (કીમિયા) ઉપર આજ કાલના નવ યુવકોને સંદેહ થતો હતો. અત્યાર સુધી અનેક લોક પૂજ્યપાદ મહર્ષિઓની રસાયન સિદ્ધિની ઠીક પ્રક્રિયા જાણવાવાળાઓની ન્યૂનતાને લીધે લુપ્તઃપાયવત્ થઇ રહેલ છે. તેને કેવળ કપોળકલ્પના કહેવામાં આવતી હતી. પરન્તુ હાલમાં ડૉકટર લૅંગ સાહેબે રસાયન ક્રિયા દ્વારા ચાંદી બનાવવું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણિત કરીને સર્વને વિસ્મિત કરી દીધા છે, આ પ્રમાણે કૃત્રિમ ચાંદી બની જવાથી યુરોપના રાસાયનિક જગત્ તથા ચાંદીના ભાવ ઉપર બહુજ પરિવર્તનનો પ્રભાવ પડશે એમાં કાંઇ સંદેહ નથી. આ વાત અમારે માટે નવીન ન હોવા છતાં યુરોપને માટે આ એક નવીન વાત થઇ છે.

૬. એક નવો ધૂમકેતુ.

જીનેવા શહેરમાં માનમંદિર ઉપર દૂરબીન દ્વારા જોવાથી એક એવા ધૂમકેતુની ખબર લાગેલ છે કે જે એક સેકંડમાં કઇ સો મૈલ જાય છે. તેની ગતિ હેલીના ધૂમકેતુથી પણ ચડી બઢી છે. આ વર્ષમાં આ વિષ્કૃત આ દ્વિતીય ધૂમકેતુ હેલીના ધૂમકેતુના અત્યંત નિકટવર્તી છે.

૭. "કિંગ એડવર્ડ સેનેટોરીયમ" ને એક લાખ રૂપૈયાની મદદ.

કાલ્કા સિમલા લાઇન પર આવેલા ધરમપુર ખાતે સ્થપાયલા ક્ષયરોગીઓ માટેના આરોગ્યભવનની સાથે મરહુમ શહેનશાહ સાતમા એડવર્ડનું મુબારક નામ જોડવાની રજા મી. મલબારીએ માગેલી તે હાલના આપણા ઉદાર શહેનશાહ પાંચમા જ્યૉર્જે આનંદથી આપી છે. આ વાત માટે 'મુબારકબાદી અને હર્ષ પ્રદર્શિત કરનારો એક પત્ર મી. મલબારી ઉપર લખીને પતિયાલા રાજ્યના નામદાર મહારાજાએ તે સેનેટોરીયમને એક લાખ

રૂપૈયા જેટલી ગંજાવર રકમની મદદ આપવાની ઇચ્છા જણાવી છે. વળી તે ઉપરાંત બીજી જે કોઇ મદદની જરૂર પડે તે પોતે અને પોતાના રાજ્યના સર્વે અમલદારો આપવા હમેશાં તત્પર રહેશે એમ તેમણે જણાવ્યું છે. ધન્ય છે આવા ઉદારચરિત નરપતિઓને!

૮. સેઠ સેવારામ રામસુખમલની ચાર લાખ રૂપૈયાની મહાન સખાવત.

કરાંચીના શેઠ સેવારામ રામસુખમલ્લ મરણ સમયે દેશહિતકારી કામોને માટે ચાર લાખ રૂપૈયા દાન કરી ગયેલ છે. ટ્રસ્ટી લોકો આ રૂપૈયામાંથી "ચક્ષુચિકિત્સાલય" સ્થાપન કરવા માટે મુંબાઇ સરકારને રૂ. ૫૦૦૦૦) આપવાને પ્રસ્તુત છે.

૯. દૈવીશક્તિનો આધુનિક પુરાવો.

બંગાલના બારીસાલ જીલ્લામાં પટુઆ ખાલી તહસિલના અંતર્ગત મરીચપુનિયા નામનું એક ન્હાનું ગામ છે. આ ગામમાં અધિકાંશ મુસલમાનો રહે છે. આ ગામમાં મુસલમાનોની વસ્તી અધિક હોવા છતાં એક મૃણમયી કાલિકા મૂર્તિ સ્થાપિત હતી. આ ગામના જમીનદાર હિન્દુ છે. તેઓનાજ તરફથી આ દેવીમૂર્તિની સેવાપૂજા થયા કરતી હતી. ગયા જેષ્ટ માસની વાત છે કે, એક દિવસ બપોરના સમયે પ્રબલ વેગથી વરસાદ પડ્યા કરતો હતો. તે સમયે ગામના રહેનારા કેટલાક મુસલમાનોએ વરસાદના જોરથી આગળ ચાલી નહિ શકવાથી તેજ દેવીમંદિરનો આશ્રય લીધો. તેઓનામાંથી કેટલાક ઉદ્દંડ છોકરાઓએ બેસવા ને માટે કાંઈ નહિ મળવાથી દેવીમૂર્તિને ત્રોડી નાંખી અને તેના હાથ પગ વિગેરે અવયવો ઉપર બેઠા. તેમાંથી કેટલાક વયોવૃદ્ધ મુસલમાનોએ છોકરાઓને આ કર્મથી રોકવા છતાં તેઓએ માન્યું નહિ. સ્વલ્પ સમયમાં ગગનમંડલમાં ભયંકર શબ્દ થયો અને તે સાથેજ તે મંદિર ઉપર વજ્રપાત પણ થયો. જે દુષ્ટોએ આ મહાપાપ કર્યું હતું તેઓનું પ્રાયશ્ચિત થઈ ગયું. તેઓ યમસદન પ્રત્યે સિધાવી ગયા. વિશેષ આશ્ચર્યની વાત એ થઈ કે, જે સજ્જનોએ મૂર્તિનું અપમાન કર્યું નહોતું, તેઓ બચી ગયા. તેઓને પણ આ ભયંકર દશ્ય અવલોકવાથી મૂર્છા આવી ગઈ હતી, તે ઉતરી ગયા પછી તેઓએ આ વૃત્તાંત જાહેર કર્યુ અસ્તુ. આ વિષય ઉપર અધિક ટીકા કરવાની આવશ્યક્તા નથી. જે લોક બુદ્ધિમાન્ છે તે આ દૈવીલીલાથી ઘણુંક સમજી શકે છે. હજુ પણ દૈવીશક્તિ એકદમ લુપ્ત થયેલ નથી. તેના દ્વારા દુષ્ટોનું દમન અને સજ્જનોની રક્ષા સદાથી થતી આવી છે, અત્યારે પણ થાય છે. અને ભવિષ્યમાં પણ થતી રહેશે.

૧૦. અમેરિકનો અને આયુવૃદ્ધિ.

સંવાદપત્રોમાં પ્રકાશિત થયેલ છે કે, અમેરિકામાં પ્રાયઃ અઢીલાખ મનુષ્યો કેવલ ફળ મૂલ ખાઇને જીવન ધારણ કરે છે. તેઓ સાદો પોષાક પહેરે છે, અને પ્રતિદિન કમથી કમ અડધા કલાક સુધી નિર્જન સ્થાનમાં રહે છે. તેઓનું કથન છે કે, એમ કરવાથી અમો ઘણુંજ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવા સમર્થ થઇશું. અમારા પુરાણ ગ્રંથોમાં અનેક એવા મહાપુરૂષોનો ઉલ્લેખ છે કે જેઓ આવી ક્રિયાથી દીર્ઘકાળ પર્યંત જીવિત રહ્યા છે. પુરાણોને આધુનિક કહિને તેઓની મશ્કરી કરનારાઓ આ વીસમી શતાબ્દીના સુધારાના શોખીન યુવાનો આ અમેરિકન સાહેબોની ઉક્ત યુક્તિ યુક્ત યુક્તિ ઉપર શું કહે છે?

શ્રી "સનાતનધર્મ"



આધુનીક સમય, અને આર્ય વૈદું.

(લખનાર વૈદ ધીરજરામ દલપતરામ—સુરત.)



આજ કેટલેક સમય થયાં દેશી વૈદોની કેવી અધમ દશા થઈ પડી છે, તે વાતથી અમારા દરેક દેશીબંધુઓ માહીતગાર છે, અને અંગ્રેજી વૈદું પોતાની નવી નવી શોધ ખોળથી એક પાણીના રેલાની માફક આગળ વધે છે, અને તેણે જન સમૂહનો સંપુર્ણ વિશ્વાસ મેળવ્યો છે. અને હજુ પણ મેળવશે. 'દેશી વૈદું' એથી ઉલટાજ પ્રકારે ચાલે છે. એટલે દિન પર દિન એકેકું ડગલું પાછળ ને પાછળ હઠતું જાય છે. તેનાં ઘણાં કારણો છે; પણ મુખ્ય કારણ ત્રણ છે. તેમાં સૌથી પેહેલું કારણ એ છે કે હાલમાં વૈદકનો ધંધો કરનારા પૈકી ઘણાજ થોડાને વૈદકનું સંપુર્ણ જ્ઞાન હોય છે. તેમજ તેવું જ્ઞાન મેળવવાને વૈદકશાળાઓ બિલકુલ નથી જેથી કેટલાક પુસ્તકો ઉપરથી ઉપલકિયું જ્ઞાન સંપાદન કરી ધંધો કરે છે અને કેટલાકને ત્યાં વંશપરંપરાનો વૈદકી ધંધો ચાલુ હોય છે. જેથી તેઓ તો ભણવાની બિલકુલ કાળજી રાખતાજ નથી. બીજું કારણ દેશીદવાઓ બનાવવામાં મેહેનત અને કડાકૂટ વિશેષ હોવાથી તેવી દવાઓ બનાવવામાં વૈદો આળશ કરે છે. અથવા જો બનાવે છે તો શાસ્ત્રમાં લખ્યા કરતાં વિપરિત રીતે બનાવે છે. એટલે જે દવાને જુદી જુદી જાતના દશ પંદર પુટો દેવાના શાસ્ત્રમાં લખ્યા હોય તેને બદલે બે ત્રણ પુટો દઇને ગોળીઓ વાળી શીશી કે બાટલીમાં ભરી દે અને તેનો ગુણ શાસ્ત્રમાં લખ્યા મુજબ જોવા જાય, પણ પ્રથમથીજ શાસ્ત્ર વિધિને બાજુ ઉપર મુકેલ એટલે પછી તે દવા ગુણ ક્યાંથી કરે? ત્રીજું કારણ સૌથી નિંદવા જોગ એ છે કે કેટલાક દેશીવૈદો અંગ્રેજી અને દેશીદવા ભેગી કરી તેનું નામ દેશીદવાને મળતું રાખી વાપરે છે, જેથી વખતે ઘણું નબળું પરિણામ આવે છે. અને તેથી દેશીદવા, અને દેશીવૈદો, બેઉ વગોવાય છે. એટલુંજ નહી, પણ આવી વર્ણસંકર દવાથી રોગીનો રોગ મટવાને બદલે વખતે વધી પડે છે. અને તેમાં કેટલીકવાર રોગીના પ્રાણ જાય છે. આવી રીતનાં ઘણાં કારણોથી મોટે ભાગે લોકોની શ્રદ્ધા દેશીવૈદક ઉપરથી ઉઠી જાય છે.

આવા સમયમાં દેશીવૈદોએ ઘણી સાવચેતી અને સંભાળ પુર્વક ચાલી અંગ્રેજી વૈદોની સામે ટક્કર ઝીલવાની છે. એટલુંજ નહીં; પણ દેશીવૈદોના દરેક અંગોમાં સુધારા કરવાની જરૂર છે. દેશીવૈદોની સ્થિતિ પાછલાં ૫૦૦ વર્ષથી પ્રતિદિન અધમ થતી ચાલી આવે છે. અને તેમાં લગભગ એકસદી થયાં તો ઘણુંજ પાછળ હઠી ગયું છે. તેને આવા બ્રિટીસ રાજ્ય જેવા શાન્તીના સમયમાં આગળ વધારવાનો પ્રયત્ન કરવામાં પાછળ હઠવું જોઇએ નહી. ગુજરાતમાં હજુ એક પણ એવું કારખાનું કે સંસ્થા નથી કે જ્યાં દેશીદવાઓ શાસ્ત્રવિધિથી તૈયાર કરવામાં આવતી હોય, અને કદાચ એકાદ બે હશે તો તે હજુ સંપુર્ણ પણે પ્રસિદ્ધિમાં આવેલાં નથી. દક્ષણમાં પનવેળ ગામમાં એક કારખાનું દેશી દવાઓ બનાવવાનું છે. પણ તે કારખાનામાં બનતી દવાઓનો લાભ વૈદો બાગેજ લઇ શકે છે. કારણ ત્યાં દવાઓના ભાવ ઘણાજ ભારી અને દેશી વૈદોને કદી પણ પોસાય એવા નથી. એવા કારખાનાનો લાભ ગ્રાહકો લઇ શકે. અને તે કારખાનાના માલીકો પૈસા કમાય. એ સિવાય દેશી વૈદોને કે દેશી વૈદકને લાભ કરતા નથી. પરંતુ જો ગુજરાતમાં એવું એકાદું કારખાનું ખોલવામાં

આવે અને તેમાં દેશી દવાઓ અમુક એકાદ સારા ગ્રંથને આધારે કોઇ સારા અનુભવી વૈદની દેખરેખ નીચે બનાવવામાં આવે અને તેમાં દેશી દવાઓ બનાવી પડતર ભાવ કરતાં તેના ઉપર સેંકડે દશ પંદર ટકા નફો ચડાવીને વેચવામાં આવે તો ઘણા વૈદો તે દવાનો લાભ લેતા થાય, એટલુંજ નહીં પણ જેટલા વૈદો એવી દવા વાપરે તે સઘળાને એકજ રીતિની બનેલી અને શાસ્ત્રસિદ્ધ દવાઓ મળતી થાય. જેથી દેશી વૈદકનું એક અંગ ધીરે ધીરે ઠેકાણે આવે અને વૈદો દવા બનાવવાની ખટપટમાંથી મુક્ત થાય. એટલે તે લોકોને વૈદક સંબંધી સારાં સારાં પુસ્તકો વાંચવાનો વખત મળે જેથી તેઓના જ્ઞાનમાં દિનપરદિન વધારો થતો જાય. અને જ્યારે દેશી વૈદ્યાની ઉત્તમ પ્રકારની વિદ્યા તેઓના મગજમાં આવે તો પછી તેઓ પોતાના બાળકોને દેશી વૈદાનું ઉત્તમ શિક્ષણ આપવામાં પાછળ પડે નહી.

ગુજરાત કરતાં આવી બાબતમાં દક્ષણ ચડીયાતું છે. તેમજ દક્ષણમાં કેટલાક વિદ્વાન વૈદો પણ છે, અને ત્યાં આવાં કારખાનાંઓ પણ હસ્તી ધરાવે છે, જેથી આપણે જે કરવાનું છે તે ખાસ ગુજરાતને માટેજ છે, કારણ ગુજરાત એ વિદ્યામાં ઘણું પછાત અને સુસ્ત છે. માટે દરેક ગુજરાતી બંધુઓએ આ બાબતમાં પુરતું લક્ષ આપી રસાતાળ જતી દેશીવૈદક વિદ્યાને બચાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, તેમજ વૈદકનો ધંધો કરનારા અમારા ધંધાબંધુઓએ પણ પોતાનું આળસ દૂર કરી શાસ્ત્રવિધિ પ્રમાણેની દેશી દવાઓ બનાવી તેનો પ્રચાર કરવામાં તન, મન, અને ધનનો ઉપયોગ કરતાં પાછા હઠવું જોઇએ નહીં.

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે.

ગત વર્ષના પૃષ્ટ ૪૪૦ નું સાંધણ.

(લેખક-તંત્રી.)



ટલાક લોકો અનેક જાતના ખાટા તીખા તમતમા પદાર્થો અને અનેક જાતનાં પકવાનો જમવામાં આનંદ માને છે તો તેવા પદાર્થોથી શરીર સુખી અને આનંદમાં રહે છે કે નહીં તેનો આપણે વિચાર કરીએ. આવા પદાર્થોથી શરીરની સુખાકારી કદી પણ જળવાતી નથી. માહારા દીર્ઘ કાળના અનુભવથી હું કહી શકું છું કે આવા ખોરાકો માણસને મંદવાડ જલદી લાવે છે, અને શરીરની સ્થિતિ ખરાબ કરે છે. સાંપ્રત કાળમાં ઘણા મનુષ્યોના દાંત ત્રીસ અને પાંતરીસ વર્ષમાં પડી જાય છે, ચ્હેરો વિરૂપ થાય છે, ખોરાક પચતો નથી અને આયુષ ઓછું થાય છે. માહારા પોતાના કુટંબના નિકટના સગાઓ જેઓ એક સારી સધન સ્થિતિના છતાં કેળવાયલા હતા, તેમના ઘરમાં હું ઘણી વખત જમવા ગએલો. તેમને ત્યાં એવો ચાલ હતો કે જમવા બેસનારને ચુલા ઉપરની ઉકળતી દાળ મુક્યા શિવાય તેમને પસંદ પડતી નહી. એવી દાળ વાડકીમાં મુકેલી હોય તેમાં હાથ બોળવાથી દાઝે માટે દરેક જમનારના ભાણા ઉપર ચમચો પણ મુકવામાં આવતો. દાળ પ્રમાણે રસોઈ કરનાર રોટલી પણ ચુલા ઉપરથી ઉતરતી ઉની ઉનીજ ચોપડીને મુકતો, અને ચુલાની આજુ બાજુ નાના ચુલા ઉપર શાક ભાત વીગેરે સર્વ રસોઈ ગરમા ગરમજ મુકવામાં આવતી હતી.

વળી સાંજના વાળુ વખતે દુધપણ ગરમા ગરમ મુકવામાં આવતું હતું. દાળમાં દરરોજ મળી શકે ત્યાં સુધી લીલાં મરચાં આદુ કોથમી અને ગરમ મશાલો વીગેરે નાખી દાળ ધમધમાટ કરવામાં આવતી હતી. આવી ઉની ઉની રસોઈ શીયાલા જેવી રૂતુમાં જમવાથી અને તેના તીખાશના બળથી શીયાળાની રૂતુની ટાઢ પણ જમનારથી દૂર જતી હતી. ચાહા પીવામાં પણ તે ચાહા ગરમાગરમ ચમચાથીજ પીવામાં આવતો હતો. આથી એ કુટુંબના માણસોના દાંત અકાળે પડી ગયા હતા. પાચનની ક્રિયા મંદ થવાથી અતિસાર અને સંગ્રહણી જેવાં દર્દોના કુટુંબના માણસો ઉપર હુમલા થતા હતા, અને તે અટકાવવા માટે અફીણ મિશ્રિત કસ્તૂરી આદિની ગોળીયોનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો. ઘણા શ્રીમંતોના ઘરમાં પણ સાંપ્રતકાળમાં મારા વર્ણન કર્યા પ્રમાણે ઉનો અને ઉકળતો ખોરાક લેવાનો ચાલ પડી ગએો છે. અને તેવો ખોરાક જમનારને મુકવામાં પણ તેઓ મોહોટાઈ સમજે છે. શ્રીમંતાઈના ઠાઠ વાળા માણસોને ત્યાં જમતી વખત બે ત્રણ જાતનાં તીખાં તમતમાં અથાણાં, બે ત્રણ જાતનાં શાક, ચટણીઓ અને મેથીકુટ કીંવા પંચામૃત કે ચટાકાં જેવી રોમાંચ ખડા કરે તેની વસ્તુઓ ભોજન સમય પીરસવામાં આવે છે. આવી ચીજો જમનારને સ્વાદીષ્ટ લાગે છે, જેથી તેમને વધારે આનંદ થાય છે. આવી જાતના તીખા તમતમા ખાટા ખારા પદાર્થો સાથે પકવાનો કે બીજું ભોજન આવે છે તે પુષ્કળ જમાય છે, અને જમ્યા પછી જમનારને પાણીની આતસ બહુ થાય છે તેથી લોટાને લોટા પાણીના પીએ છે, અને પેટ તણાવાથી કામ થઈ શકતું નથી. કોઈ પણ પ્રવાહી પદાર્થની મદદ શિવાય કઠણ અન્ન આપણે ખાવું હોય તો તેને બરાબર ચાવ્યા શિવાય તે આપણે ગળે ઉતરતું નથી. અને તેને બરાબર ચાવી પછી ગળે ઉતારીએ તો તે સાથે સેલાઈયા (લાળ) મળી જઈ તેમાં સાકર જેવી મીઠાશ આવે છે અને અનાજના ખરા સ્વાદનું ભાન થાય છે. ચટણી રાયતાં ચટાકાં અથાણાં પંચામૃત જેવા પદાર્થો આપણે મોંઢામાં કઠણ વસ્તુનો કડકો કે કોળીઓ મુકી તેની પાછળ તુરત ખાઇએ છીએ, અથવા પ્રવાહી પદાર્થનો ઘુંટડો ભરીએ છીએ, કે જેના દાંતને અને દાઢોને કંઈપણ મહેનત ન પડતાં તે ખોરાકનો સ્વાદ ન જણાતાં પેલા તીખા તમતમા વીગેરે પદાર્થનોજ સ્વાદ આપણને લાગે છે. આવતા કૃત્રિમ સ્વાદથી આપણને ખોરાક ખાવાથી જે તૃપ્તિ થવાની તે થતી નથી જેથી આપણે પેટ તણાતાં સુધી ખોરાક ખાધાજ જઇએ છીએ અને જ્યારે ખોરાક ખાતાં ખાતાં ઉપરા છાપરી ઓડકાર આવે છે ત્યારેજ આપણું ભોજન પુરૂં થયું એમ માનીએ છીએ, જો આપણે ખોરાકને બરાબર ચાવીને ઉતારીએ તો તે પ્રમાણે થતું નથી. ખોરાક બરાબર ચાવવા થી મુખમાં સેલાઈયા ખોરાક સાથે મળે છે અને થોડાજ વજનના ખોરાકથી તૃપ્તિ થયા વિના રહેતી નથી, અને હોજરીમાં પણ વધારે જગો ખોરાકથી રોકાતી નથી. તીખા તમતમા વીગેરે પદાર્થથી જેવો પાણીનો શોષ પડે છે તેવો શોષ આવા સાદા ખોરાકથી થતો નથી. જેથી વધારે પાણી પીવાની આપણને જરૂર પડતી નથી. હવે મરી, ગરમ મસાલા અને તીખા તમતમા પદાર્થો આપણી પાચનશક્તિ ઉપર કેવી રીતે અસર કરે છે તેનો આપણે વિચાર કરીએ. ખોરાક સાથે લીધેલા મરી મસાલા જેવા પદાર્થો હોજરીમાં ગયા પછી તે હોજરીને ઉત્તેજિત કરે છે, અને બળાત્કારે પાચન કરનાર રસોને ઉત્પન્ન કરી ખાધેલો ખોરાક પચાવે છે.

ઘોડાગાડીમાં જોડેલો એક ઘોડો માત્ર ત્રણ માણસને ખેંચી શકે તેવો હોય તે ગાડીમાં આપણે ચાર પાંચ જણ બેસી ઘોડાને ચલાવીએ તો જોડેલો ઘોડો થાકી જશે ને ગાડી

ખેંચી શકશે નહીં. છતાં આપણે તેને ચાબુકનો માર મારી ચલાવીશું તો થોડે દૂર ચાલી ઉભો રહેશે, અને તેને માર માર કરીશું તો તે ભોંય બેસી જશે. એ ઘોડાની પાસે આપણે ગાડી ખેંચાવવી હોય તો ગાડીનાં પૈડાં પાછળથી ઠેલતા જઇ તેને હાંકીશું તો ઘોડો ખેંચવા લાગશે; પરંતુ થોડા દિવસ પછી તેને આવી મદદ મળવાની ટેવ પડયા પછી તે ઘોડો મદદ શિવાય કદી પણ ચાલવાનો નથી. એજ માફક આપણે મરી મસાલા ખાટા તીખા તમતમા પદાર્થોથી ખોરાક પચાવવાની હોજરીને ટેવ પાડીએ છીએ તેથા-પછી તેવા પદાર્થ શિવાય આપણુને ખાધેલો ખોરાક પાચન થતો નથી, અને વધારે ખોરાક ખાવાની ટેવ પડી ગયાથી તે પચાવવા હોજરીને અત્યંત મહેનત (રાત્રીદિવસ) પડવાથી તે આખરે થાકી જાય છે. અને ભયંકર વ્યાધીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. ચાહા કોફી અનેક જાતના મદ્યો (દારૂ) સરકા. રાઈ જેવા પદાર્થોથી પણ ઉપર બતાવેલી સ્થિતિ થાય છે, આપણા દેશમાં હાલમાં ઠામ ઠામ ચાહા કોફીની દુકાનો નીકળતી જાય છે. તેમજ તમાકુની બીડીઓ સીગારેટ અને ચીરૂટ પીવાનો ચાલ પણ વધતો જાય છે. તેની સાથે સુજ્ઞ વાંચકો જો તપાસ કરશે તો બંધકોષ ને ડીસ્પેપશીયાનાં દર્દો પણ ઉંચ કુટુંબોમાં વધારે થવા લાગ્યાં છે; કારણ ગરીબ માણસને તો માત્ર તમાકુની બીડી કે કોક દિવસ વ્યસન કરવાનું મળે; પણ તે મહેનત મજુરી કરનાર હોવાથી તેમને તે દર્દ લાગુ પડતું નથી. પરંતુ શ્રીમંત માણસોને તો બધી જાતની અનુકૂળતા હોય છે અને અંગ-કસરત હોતી નથી જેથી તેમને એવાં દર્દ થયા વિના રહેતાં નથી. આવા દર્દીઓને થએલા બંધકોષના અને ડીસ્પેપશીયાના દર્દીને પડેલી કુટેવ છોડયા વિના કયા ડોક્ટર કે વૈદની દવાથી ફાયદો થયો છે? ડોક્ટર અને વૈદો એવા દર્દીને રેચક દવાઓ આપ્યા કરે છે જેના બળથી તેમને ઘણી મહેનતે દસ્ત સાફ ઉતરે છે; પરંતુ થોડા દિવસ પછી તે દવા પણ તેને ખોરાક રૂપ થઇ જાય છે એટલે બિલકુલ અસર કરતી નથી અને દર્દીની જીંદગીનો વહેલો અંત લાવે છે. ઘણા મીષ્ટ પદાર્થોનું સેવન કરવાથી પણ અનેક જાતનાં દર્દ થાય છે અને ગોળ ખાંડ વીગેરેના સેવનથી દાંત ને દાઢો જલદીથી પડી જાય છે. એટલે સારો આહાર લેવામાં જે સુખ રહેલું છે તે સુખ આવા શ્રીમંતાઇના આહારમાં બિલકુલ રહ્યું નથી. એક વિદ્વાન લેખક લખે છે કે. વૈદ અને ડોકટરની દવાઓથી હજારો માણસની જીંદગીને આડકતરી રીતે હાની પહોંચે છે. દાખલા તરીકે એક માણુસ રાત્રીએ નાતીમાં જમવા જાય અને તેને અત્યંત સ્વાદીષ્ટ અને મનગમતું ભોજન મળવાથી તે સારી પેઠે જમે જેથી તેને અજીર્ણ થાય. બીજે દિવસે ડૉકટર કે વૈદ પાસે જઇ કહે કે મને અજીર્ણ થયું છે તેથી તેને પાચક ચૂર્ણ કે ખોરાક પચાવનારી દવાઓ આપવામાં આવે છે, તો ફરી તેને તેવું ભોજન મળે તો તે ખાધા શિવાય રહેશે નહીં અને ફરી આવી દવા માગશે. આપણુને દવા આપવાની ફી મળતી હોય તો પછી તેને ના કહેવાનું કંઇ કારણ નથી. એમ કરતે કરતે તેને વધારે ખાવાની ટેવ પડશે, અને તે નિત્ય દવાઓનું સેવન કરશે, તેથી તેની જીંદગીનો અંત જલદી આવશે. એક વિદ્વાન ડૉકટર કહે છે કે "માણુસ પોતાની ઘોર પોતાના દાંતથી ખોદે છે." તેજ પ્રમાણે એક દુરાચરણી માણસને ઉપદંશનું દર્દ થયું છે. જેને આપણે અકસીર દવા આપી તત્કાળ આરામ કરીશું તો તે ફરી દુરાચરણ કરવાને પ્રવર્ત થશે. કારણ તેને માલુમ છે કે આવા દુરાચરણથી કોઇ રોગ થશે તો આપણા વૈદ કે ડૉકટર પાસે અકસીર ઉપાય છે તેથી તે મટાડી દેશે. આ પ્રમાણે તે વારમવાર કુદરતના કાયદાનું ઉલંઘન કરશે, ને આખરે પોતાની જીંદગીનો અંત લાવશે. આવા માણુસને જો

પોતે કરેલા ગુન્હાનું ફળ બરાબર રીતે ભોગવવા દીધું હોય ને કુદરત ઉપર તેને ભરૂંશો રાખતાં શીખવ્યું હોય તો ફરી તે તેવો ગુન્હો કદી કરનાર નથી ને તેની જીંદગીનો જલદી અંત આવનાર નથી. ખોરાકના સંબંધે અમે જેટલું લખીએ તેટલું થોડું છે; કારણ મનુષ્ય જીવનનો બધો આધાર ખાનપાન ઉપર રહેલો છે. તે ખાનપાન શુદ્ધ અને સાત્વિક હોવો જોઇએ. કેટલાક લોકોની એવી માનીનતા છે કે વધારે ઘી વાળો ખોરાક ખાવાથી બળ આવે છે; પરંતુ તે માનીનતા ખોટી છે. ઘી (ચરબી) વાળો ખોરાક વધારે લેવાથી આપણી પાચનશક્તિ મંદ થઇ જાય છે, અને ખોરાક ઓછો થઇ જાય છે. ગરીબ અને મજુર વર્ગના લોકોને વધારે ઘી ખાવા મળતું નથી. તેમનો ખોરાક જોશો તો વધારે હોય છે. અને તેઓ ઘઉં બાજરી કોદરા કે બાવટાનો રોટલો પણ પ્રવાહી પદાર્થો કે અથાણા શિવાય બરાબર ચાવીને ખાઇ જાય છે. એક વખતે હું વીસનગરથી અમદાવાદ જતો હતો. મારા કંપાર્ટમેન્ટમાં એક રેલવેની ઓરડી ઉપર રહેનાર નોકર બેઠેલો હતો. ઘડા સ્ટેશને તેની સ્ત્રી લગભગ એક ઇન્ચ જાડો અને એક વેહેંત ઉપરાંતના ચારે બાજુના ઘેરાવનો એવા બે રોટલા લેઇ આવી ને પેલા માણસને આપ્યા. ઘડા સ્ટેશનથી ટ્રેન ઉપડતાંજ તેણે ખાવાની શરૂવાત કરી. બીજા પદાર્થની કે પાણીની મદદ શિવાય લગભગ પંદર મીનીટમાં મહેસાણા સ્ટેશને ગાડી પહોચતાં અવલ તે પેલા રોટલા ચાવીને ખાઇ ગયો. તેની પાસે પાણી પીવાને તો હતુંજ નહી. રોટલા ખાઇ જવામાં તેને ચટણી શાક કે અથાણું અગર દાળ વિના જરા પણ અડચણ પડી નહોતી. એ રોટલા ઉપર ઘી તો બિલકુલ હતુંજ નહીં. હાલની શોધોથી ઠરી ચુક્યું છે કે ખોરાક સાથે ખાધેલું ઘી હોજરી કે આંતરડાં પચાવી શકતાં નથી જેથી તે અન્નરસ સાથે રક્તમાં જાય છે. ત્યાં અન્નરસ ચુશી લેનાર પોટાઓની સંકોચાવાની અને વિકાસ પામવાની ક્રિયા થાય છે, તેથી અન્નરસ ચુસાય છે; પરંતુ ઘી જેવા ચરબીવાળા પદાર્થો તે પોટા ચુશી શકતા નથી. તેથી તે પદાર્થનું ફરમેનટેશન (કોવારો) થાય છે અને હજારો સૂક્ષ્મિક જંતુઓ ઉત્પન્ન થઇ તે પદાર્થને ખાઈ જાય છે અને ખાઇ રહ્યા પછી તેઓ મરી જાય છે અને વાયુમય થઇ બહાર નિકળી જાય છે. પણ જ્યારે અતિશય પ્રમાણમાં ચરબીવાળા પદાર્થો ખાવામાં આવ છે, ત્યારે તેને આવા જંતુઓ પણ ખાઇ શકતા નથી ને તે પદાર્થ આપૃણા લોહીમાં ન મળતાં લોહી સાથે સાથે આખા શરીરમાં ફરવા લાગે છે. અને શરીરના સાંધાઓ અને વાંકવાળી તથા ખાડાવાળી જગાએ તે પદાર્થ ઠરી જઇ તે ચરબીનાં ચોસલાં બંધાય છે જેથી સ્થૂલ દ્રષ્ટીથી જોનારને તેનું શરીર સ્થૂલ થવાથી બળવાન થયાનું અનુમાન થાય છે; પરંતુ તે અનુમાન ભૂલ ભરેલું હોય છે. શરીર સ્થૂલ થયા પછી ચાલતાં શ્વાસ ચડે છે; પસીનો ચીકણો નિકળે છે અને તેમાં દુર્ગંધ પણ હોય છે. નિરોગી અવસ્થા સમજાવવા માટે કુદરતે આપણા શરીર ઉપર લાઇન્સ ઓફ ડીમારકેશન રાખેલી છે. બંને કાનના નીચેના આપણા જડબા આગળના ખાડા, પગના ઘુંટણ આગળના ખાડા, જાંઘોના કાતરા આગળના ખાડા, આપણા હાથના પંઝાનાં કાંડાં આગળના ખાડા એવાં અનેક જગોએ જે નિશાનો હોય છે તે જગોએ ચરબી વધી જઇ એ નિશાનીઓ પુરાઇ જાય છે. અને ગળુંગરદન અને બીજા અવયવો એકાકાર થઇ જાય છે. આવા માણસને સ્થૂલ દ્રષ્ટિથી જોનાર પુષ્ટ અને બળવાન માને છે; પરંતુ તેમાં મ્હોટી ભૂલ કરે છે. આખરે તેને અ[illegible] વ્યાધીઓ થાય છે, જેવાકે મધુપ્રમેહ, પક્ષઘાત અને જ્વરાદિ ઉત્પન્ન થઈ ઘણા દિવસ [illegible] માત્ર [illegible] થઇ પડે છે. ચપળ, બુદ્ધિમાન અને કામ કરનાર માણસો શરીરે સ્થૂલ હોતા [illegible]વીઓંથી અમે એમ કહેવા માગતા નથી કે

માણસે દુર્બળ રહેવું જોઇએ; પરંતુ ચરબીવાળા પદાર્થ કમી લેવા જોઇએ, અને શરીરને વ્યાયામ અને કસરત આપવી જોઇએ કે શરીરમાંનું લોહી દરેક જગોએ ફરતું રહી તે અવયવને પુરતું બળ આપે. જે અવયવને કામ કરવું પડે છે તે અવયવનું બળ કાયમ રાખવા સારૂ લોહીનો તે જગોએ ધસારો થાય છે. તે પ્રમાણે ન થતો હોય તો આપણા શરીરના અવયવો કંઇ પણ કામ કરી શકે નહી. આપણે લાંબી મજલ ચાલીએ છીએ તો પગ ઉપર લોહી ભેગું થએલું જણાય છે. તેમજ શરીરના જે અવયવોને આપણે મહેનત કસરત કે વ્યાયામ આપીએ છીએ તે અવયવો પુષ્ટ થતા જાય છે. પણ જો આપણે પૌષ્ટીક ખોરાક લેઇ એક સ્થળે ગાદી તકીએ બેસી રહીએ તો પરિણામ એ આવશે કે શરીરમાંનું લોહી પગ તરફ બરાબર વહી શકશે નહી ને પેટના ભાગ ઉપર સંચિત થઇ શેઠીયા અને શ્રીમંત લોકોનાં મ્હોટાં પેટ હોય છે તેવાં બની જશે; માટે ખોરાક સાદો મસાલા વિનાનો સાત્વિક લેવાથી અને વ્યાયામ તથા કસરતથી શરીરનું આરોગ્ય જળવાઇ રહે છે અને નિરોગી રહે છે.

જો શરીરનું આરોગ્ય સાચવી રાખવાની ઇચ્છા હોય તો દાંત અને ડાઢોની મદદથી ખોરાકને બરાબર ચાવીને બારીક કરી ગળે ઉતારવો જોઇએ તો દાંત કદી પણ પડશે નહી કારણ કુદરત દયાળુ છે. જાનવરોના મરતાં સુધી તેમના દાંત જ્યારે પડતા નથી, ત્યારે જે ઉન્નતી ક્રમમાં આગળ વધેલા તેઓ પોતાના પ્રિય સંતાનોના દાંત અકાળીક પાડી નાંખે એ વાત જરાપણ સંભવિત નથી. લેખકની ઉમર અઠાવન વર્ષની થઈ છે; તોપણ બધા દાંત ને દાઢો કાયમજ છે. મારી જમણી બાજુની ડાઢે કેટલાક વખતથી બરાબર ખોરાક ચવાતો નહી અને ડાબી બાજુની ડાઢે ચાવવાની ટેવ પડી ગએલી, તેથી જમણી બાજુની ડાઢો નકામી જેવી થઈ ગઈ હતી. ડા. મહાદેવપ્રસાદના સહેવાસથી મેં અન્ન કુકડ ફુડ એટલે કાચો ખોરાક ખાવાથી થતા ફાયદાનું પુસ્તક વાંચ્યું અને સંવત ૧૯૬૬ ના અષાડ શુદ ૧૧ થી સાંજના વાલુ વખતે મેં કાચો ખોરાક ખાવાની શરૂવાત કરી. ડાકટર માહાદેવ પ્રસાદ હું અને માહારી બન્ને પુત્રીઓએ સાંજના વખતે ખોખરી કરેલી શેકયા વગરની મગફળી અને ત્રણચાર કડકા થાય એવા ભરડેલા ઘઉં આટો થયા વગરના ભેગા કરતા અને એક ચમચા ઘઉંમાં ત્રણ ચમચા મગફળીનો ભુકો મેળવતા અને સારી પેઠે ચાવી માંખણ માફક નરમ થયા પછી તેને ગળી જવાનો ક્રમ રાખ્યો હતો. આઠેક દિવસ મને ચાવવાનું કામ સખત લાગ્યું અને માહારી ડાબી દાઢ તે કામ બજાવતી, પણ વખતો વખત જમણી દાઢ તરફ ખોરાકને લેઈ જઈ હું તેવા ઘઉં ચાવવા પ્રયત્ન કરતો. આઠેક દિવસ મને આ ખોરાકનો સ્વાદ જણાયો નહી, કારણ માહારી સ્વાદેંદ્રી ખાટા તીખા તમતમા પદાર્થ અને શાક ખાવા માટે આતુર થતી; પરંતુ આઠ દિવસ પછી કાચા અન્નમાં કેવી મીષ્ટતા છે તેનું ભાન મને થવા લાગ્યું. કાચો ખોરાક ખાઈ રહ્યા પછી અમે અચ્છેર સુધી દૂધ પીતા. દૂધનો સ્વાદ અમૃત તુલ્ય મીષ્ટ છે એનું ભાન મને આઠ દસ દિવસ પછી થવા લાગ્યું. અમે ઘઉં ને ચાવતી વખત પ્રવાહી પદાર્થ દૂધ કે પાણીની જરાપણ મદદ લેતા નથી. અત્યારે હું બે ચમચા ઘઉં ને ૭ ચમચા મગફળીનો ભુકો ખાઉં છું અને તે સાથે રૂતુમાં મળતાં ફળો ખાઉં છું ચોમાસાની શરદ રૂતુમાં અમે જોઇએ તેટલી કાંકડી, ચીભડાં, ફુટ, સીતાફળ વીગેરે વગર ધાસ્તીએ ખાધાં છે. કેળાં લીલાં સિંઘોડાં વગેરે પદાર્થોને લોકો વાયડાં માને છે તેને અમે વગર દહેશતે દૂધ દહી વીગેરે સાથે ખાઇએ છીએ. વાચક વર્ગને આ લેખ લંબાણ થવાથી વાંચવા કંટાળો આવશે; પરંતુ ખરૂં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા વાળાને તો આનંદ લાગશે. ફૂડના સંબંધે ડાકટર મહાદેવપ્રસાદ થોડા વખતમાં એક પુસ્તક બહાર પાડનાર

છે; તોપણ આ બધુ લેખમાં તંત્રી પોતાનો જાત અનુભવ બતાવે છે. હવે માહારી બન્ને બાજુની દાઢો કાચા ઘહું, કાચા મકાઈ વીગેરે કઠણ પદાર્થો મગફળીના સાથે ચાવી શકે છે. અને માહારી જમણી દાઢ જે ચાવવાને નકામી થઈ હતી તે હવે બળવાન થઈ છે ને ઠંડું પાણી પીતાં કોઈ વખત તે કળતી હતી તે બંધ થઈ છે. અને મને હવે ખાત્રી થઈ છે કે ખોરાકને બારીક ચાવી ખાવાની ટેવ જો રહેશે તો ડાઢો કે દાંત જલદીથી પડી જનાર નથી. જો બાલ્યાવસ્થાથી બરાબર ચાવીને ખોરાક ખાવાની ટેવ પડેલી હોત તો આજે જે નિર્બળતા દાંત અને ડાઢોમાં જણાય છે તે પણ જણાત નહી. આ લેખ જો કે લંબાણ ભર્યો થાય છે; તો પણ આ સ્થળે ખોરાક સંબંધે લખવું જરૂરનું છે. કેળાં, જામફલ, કાકડી, ચીભડાં, સીતાફળ; શીંગોડાં, અને તેવાંજ કેટલાંક ફળોને લોકો વાયુ કરનાર માને છે અને ખાવાને માટે ભયથી કંપે છે, પણ હું માહારા અનુભવથી કહી શકું છું કે જે ફળોને આપણે તેવાં માનતા હોઇએ તે ફળો સવારે કે રાતે એકલાંજ ખાવાં જોઇએ કે તેથી જરા પણ વાયુ જણાશે નહી. અનાજની સાથે ખાધેલાં ફળો મંદાગ્નિવાળાને પચતાં નથી; પણ એકલાં ફળોથી જરા પણ નુકસાન થતું નથી.

કેટલીક જાતનાં ફળોમાં કે સુકા મેવા વીગેરેમાં એવા ગુણ રહેલા હોય છે કે તે શરીરમાં સંચિત થએલા મળને બહાર કાઢી નાખે છે. દાખલા તરીકે કાકડી કે ચીકણથી તાવ આવે છે એવો લોકોમાં વહેમ ભરાયો છે. ખરી રીતે જોતાં કાકડી ખાવાથી શરીરમાં સંચિત થએલો મળ જ્વરને રસ્તે બાહાર નીકળે છે, અને તેના સેવનથી સંચિત મળ બાહાર નીકળી ગયા પછી શરીર નિરામય થાય છે, એ સંબંધે હું માહારા પોતાના અનુભવની વાત લખું છું કે મે દરરોજ કાચી મગફળીનો ખોરાક ખાવાનો શરૂ કર્યા પછી લગભગ ચોથે દિવસથી મને ઉધરસની શરૂવાત થઈ હતી ને તે ઉધરસ બે દિવસમાં વધી હતી. બે દિવસ તો મને રાત્રીએ ને દિવસે ઘણીજ ઉધરસ આવી હતી અને તે ઉધરસથી કફ પડવા લાગ્યો હતો. મને ખાત્રી થઈ હતી કે આ ઉધરસ મગફળીના ખોરાકથી શરૂ થઇ માટે તે બંધ કરવો જોઇએ. ડા. માહાદેવપ્રસાદે મને સલાહ આપી કે ઉધરસથી ગભરાવાનું જરાપણું કારણ નથી. શરીરમાના સંચિત મળને તે બાહાર કાઢશે, ને પછી આરામ થશે. મે પણ ધૈર્ય રાખ્યું અને મગફળીનો ખોરાક ચાલુ રાખ્યો. પંદર દિવસમાં એ ઉધરસ મટી ગઈ ને કફ પડતો બંધ થયો. હવે ગમે તેટલી મગફળી ખાધામાં આવે છે છતાં તેથી કોઈ પણ જાતનો વિકાર થતો નથી.

કોઇ પણ જાતનાં ફળો અમને વાયુ કરશે એમ અમને જરા પણ ભય રહેતો નથી. મકાઇના કાચા દાણાને ભરડી નાખ્યા પછી મગફળીના ભુકા સાથે ચાવી ખાવાથી અત્યંત મીઠા લાગે છે; અને તે પેટમાં અંબળાતા પણ નથી કે વાયુ કરતા નથી.

આપણી રસના ઇંદ્રી આજ સુધી ખાટા તીખા તમતમા ખારા ઇત્યાદિ કૃત્રિમ સ્વાદોથી ટેવાઇ ગઇ છે તે ટેવ મટાડવા માટે થોડા દિવસ સુધી આપણને કાચો ફૂડ સારો નહી લાગે; પરંતુ આઠ દસ દિવસ પછી તેની ખરી મીઠાશ અને ફાયદા માલુમ પડયા વિના રહેશે નહી.

આ લેખથી વાંચનારને આશ્ચર્ય થશે કે આવા કાચા ખોરાક ઉપર કેમ રહેવાય ?! તેમાં શો સ્વાદ લાગે ?! અને શરીરની શક્તિ કેમ ટકી રહે ?! પરંતુ ડા. માહાદેવપ્રસાદે આજે લગભગ ૭ માસથી અન કુકડ ફૂડ લેવો શરૂ કરેલો છે, તેમના શરીરને જરા પણ નિર્બળતા જણાતી નથી, અને તંદુરસ્તી સારી રહે છે.

બંધકોષ અને ડીસપશીયાના દર્દીઓને માટે તો રાંધ્યા વિનાનો કાચો ખોરાક એક અમુલ્ય ઉપાય છે એમ અમારી ખાત્રી થએલી છે. રાત્રીએ કાચો ખોરાક લીધા પછી સવારે આંતરડાંમાંથી તમામ મળ નિકળે છે અને તે મળ દુર્ગંધ રહિત હોય છે, એટલુંજ નહી પણ અજીર્ણમાં દુર્ગંધી વાળો વાયુ ગુહ્ય દ્વારથી છુટે છે તેનો પ્રકાર કાચો ખોરાક લેવાથી બનતો નથી, ફ્રુટ અને નટસનો ખોરાક અનાજ કરતાં અત્યંત શ્રેષ્ઠ છતાં સ્વાદીષ્ટ પૌષ્ટીક અને બળવાન છે, અને ખાનારને રૂચી ઉત્પન્ન કરનાર છે. જેથી ભાતભાતનાં ભોજનો તીખા તમતમા પદાર્થો અને અનેક જાતના પકવાનોના ભોજનથી આનંદ અને સુખ મળે છે એવી લોકોની માનીનતા છે તે ભૂલ ભરેલી છે એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

નવીન શોધ મુજબ નાડી જોવાની રીત.

(લખનાર શ્રીવૈદ્ય આર્યબાળા શિવનિવાસિકા.)



નાડી જોવાની રીતિને વૈદ્યો, હકીમો અને ડૉકટરો અમલમાં આણે છે ખરા; તો પણ તેઓ તે બાબતમાં જૂદા જૂદા મત ધરાવે છે અને પોતપોતાની રીતિને વધારે વજનદાર બતાવે છે; છતાં મારૂં માનવું તો એમજ છે કે-ભલે તેઓ એક બીજાથી મતભેદ ધરાવતા હોય, તથાપિ મુદ્દાપર તેઓ બધા વિશેષ તફાવત ધરાવતા નથી. કારણ કે મરવાની અણીપર જે પહોંચેલ હોય તેને તે સઘળા 'મરીજશે' એમજ જાહેર કરે છે અથવા આ અમુક દરદ દેખાડનારીજ નાડી છે એમજ બતાવતા જણાય છે.

વૈદ્યોની નાડી જોવાની રીતિ તો ઘણા જણના જાણવામાં આવેલી છે; પણ ડૉકટરો અને હકીમોની રીતિ વિશેષ જાણમાં ન હોવાથી તે સંબંધી કંઇક લખવાની જરૂર છે, જેથી પ્રથમ ડૉકટરોની રીતિ બાબત જાણવા જોગ પ્રકાશ પાડી પછી હકીમોની પદ્ધતિ માટે અહેવાલ આપીશ.

નાડી જોવાથી દરેક રોગની પરીક્ષા થાય છે, તથા બીજા શબ્દમાં કહિયે તો લોહીની ગતિ અને અંતઃકરણનું જોરથી કે ધીમાસથી સંકોચાવું વગેરે સમજાય છે. તેમજ દર ટકોરે કેટલું લોહી અંતઃકરણમાંથી બહાર જાય છે તે પણ માલમ પડે છે.

સ્ત્રી પુરૂષોની નાડી હાથના પુંચા અગાડી જોવાથી દર્દીના દર્દની પિછાન પડે છે; પણ ન્હાના બચ્ચાની નાડી તેમ જોતાં રોગની પિછાન પડતી નથી; પરંતુ તેવા બચ્ચાઓના અંતઃકરણ ઉપર હાથ મૂકી રૂધિરાભિશરણની ગતિ તપાસવાથી દર્દની પિછાન પડે છે. અંતઃકરણના ધબકારા અને નાડીના ટકોરા સરખી સંખ્યાનાજ હોય છે. (હાથના પુંચા શિવાય ગમે તે ધમની-ધોરી નસ ઉપર હાથનાં આંગળાં મૂકવાથી નાડીની પરીક્ષા થઇ શકે છે.) કેમકે ડાબા રક્તાશયમાંથી લોહી મોટી ધમની નસમાં જાય છે, તેથી ધમની પહોળી થાય છે. અને તેનો થડકારો ધમનીના છેડાઓ લગી પહોચે છે. એવા દરેક ધબકારાને 'નાડી' કિંવા 'નાડીના ધબકારા' કહેવાય છે. રકતાશયના દરેક વખતના સંકોચાવાને લીધે દરેક નાડીમાં ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે. તે સંકોચન, ધક્કા ને ધબકારાની ક્રિયા કિંવા નાડી

બચ્ચાં, જુવાન, વૃદ્ધ, તેમજ દરેક દર્દમાં દર મીનીટે ઓછા વધતી ગતિ ધારણ કરે છે. અથવા તો ઉમર અને દિનમાન પ્રમાણે ઓછા વધતી ગતિમાં વહન કરે છે તે જાણવું આવશ્યનું છે.

તન્દુરસ્ત મનુષ્યની નાડી સવારમાં ઉતાવળી ચાલી જેમ જેમ દિવસ ચડતો જાય તેમ તેમ જરા ધીમી ચાલે છે, અને મધ્ય રાતે ઘણીજ મંદતા ધારણ કરે છે. ઉભેલા મનુષ્યની નાડી ઉતાવળી, બેઠેલાની તથા સુતેલા કે નિદ્રાવશ થયેલાની મંદ ચાલે છે અને હવામાં ઉંચે ચડનારા મનુષ્યની જેમ જેમ ઉંચે ચડે તેમ તેમ વધારે ઝડપથી ચાલે છે. તન્દુરસ્ત સ્થિતિમાં નાડી અને શ્વાસોશ્વાસ વચ્ચે સમાનતાપણું હોય છે. એટલે કે એક શ્વાસોશ્વાસ પુરો થતામાં નાડી ૪ ટકોરા મારે છે; પણ તન્દુરસ્તી અને શ્વાસોશ્વાસમાં દર્દ કે હવાનું વધારે દબાણ થતાં તે ટકોરાઓમાં તફાવત પડે છે. લોહી બગડે કે અંતઃકરણમાં ફેરફાર થાય તો નાડીની ગતિમાં પણ ફેરફાર થાય છે. નાડી ઝીણી, ઉતાવળી, ઉછળતી, ધડકતી, ધીમી, સ્થિરતાવાળી અને રોકાઇ રોકાઇને ચાલનારી વગેરે વગેરે ગતિ સમય અને દર્દને અનુસરી ધારણ કરે છે. (નાડીની ગતિનો બારીક ફેરફાર જાણવા માટે 'સ્ફીગમોગ્રાફ' નામના યંત્રની મદદ મેળવો.)

નાડીના ટકોરામાં ઉમર પ્રમાણે ફેરફાર જાણવાની રીત.

બાળકપણાથી તે ઘડપણ લગીની નાડીની ગતિ.	૧ મીનીટ અને માંવધારેમાં વધારે.	ઓછામાં ઓછી.
બાળક ગર્ભાશયમાં હોય તે વખતે તેના ગુર્દા દિલના ધબકારા ઉપરથી	૧૪૦	૧૫૦
તુરતના જન્મેલા બાળકની	૧૪૦	૧૩૦
એકથી દશ દિવસના બાળકની	૧૮૦	૮૦
એકથી બે માસ લગીના બાળકની.	૧૫૦	૮૦
એકથી ત્રણ માસ લગીનાની	૧૦૦	૭૦
એક વર્ષના બાળકની	૧૫૮	૧૦૮
	૧૧૫	૧૩૦
	૧૨૦	૧૩૦
બે વર્ષના બાળકની	૧૧૫	૧૧૦
	૧૧૦	૧૧૦
	૧૩૬	૮૪
ત્રણ વર્ષનાની	૧૨૪	૮૪
ચાર વર્ષનાની	૧૨૪	૮૦
પાંચ વર્ષનાની	૧૩૩	૮૦
૭ વર્ષનાની	૧૨૪	૭૦
સાત „	૧૨૮	૭૨
આઠ „	૧૧૨	૭૨

બાળકપણાથી તે ઘડપણ લગીની નાડીની ગતિ.	૧ મીની ટમાંવધારેમાં વધારે	અને ઓછામાં ઓછી.
નવ „	૧૧૪	૬૫
દશ „	૧૨૦	૭૬
અગ્યાર વર્ષનાની	૧૦૦	૫૬
બાર „	૧૨૦	૭૦
તેર „	૧૧૨	૭૦
ચૈાદ „	૧૧૪	૬૮
પંદર „	૧૧૨	૭૦
સોળ „	૧૦૪	૬૩
સત્તર „	૧૦૨	૫૪
અઢાર „	૧૦૪	૫૮
ઓગણીશ વર્ષના યુવાનિપાની..	૧૦૮	૬૦
વીશ „ „ ...	૧૦૬	૫૨
એકવીશ „ „ ...	૯૯	૫૯
બાવીશ „ „ ...	૯૬	૪૧
ત્રેવીશ „	૧૦૦	૬૦
ચોવીશ „	૮૪	૮૪
પચીશ „	૮૮	૫૯
ઘડપણ પહોંચેલાની નાડી ...	૭૦	૬૦

પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીની નાડી વિશેષ ઝડપથી ચાલે છે. જમ્યા પછી અને વિશેષ શ્રમ ઉઠાવ્યા પછી પણ નાડી વિશેષ ઉતાવળી ચાલે છે; પરંતુ નિદ્રાવશ થયેલાની નાડી ધીરી ગતિ ધારણ કરે છે, દુઃખ ને દર્દના દબાણથી પણ નાડી ધીરી અથવા ઉતાવળી દુઃખ દર્દના હુમલા પ્રમાણે ગતિ ધારણ કરે છે; એટલે કે દુઃખ દર્દનો હુમલો સખત હોય તો નાડી ઉતાવળી અને નરમ હુમલો હોય તો ધીરી ચાલે છે.

સ્ત્રી તેમજ પુરૂષની વચ્ચે બપોરે બેઠેલ હોય તે વખતે નાડીના ટકોરાઓમાં તફાવત રહે છે તેની સમજ.

બપોરના ટાઇમે બેઠે બેઠે.	પુરૂષ જાતી.			સ્ત્રી જાતી.		
	વધારે	ઓછી	મધ્યમ.	વધારે.	ઓછી.	મધ્યમ.
આઠ દિવસના વયની.	૧૦૬	૧૦૪	૧૨૮	૧૬૦	૧૦૪	૧૨૮
બે વર્ષથી સાત વર્ષનાની,	૧૨૮	૭૨	૯૭	૧૨૮	૭૦	૯૮
સાતથી ચૌદ વર્ષનાની.	૧૦૮	૭૦	૮૪	૧૨૦	૭૦	૯૪
ચૌદથી એકવીશ વર્ષ વયની	૧૦૮	૬૦	૭૬	૧૨૪	૫૬	૮૨
એકવીશથી અઠાવીશ ,,	૧૦૦	૫૩	૭૩	૧૧૪	૫૪	૮૦
અઠાવીશથી પાંત્રીશ ,,	૯૨	૫૬	૭૦	૯૪	૬૨	૭૮
પાંત્રીશથી બેતાંલીશ ,,	૯૦	૪૮	૬૮	૧૦૦	૫૬	૭૮
બેતાલીશથી ઓગણપચાશ ,,	૯૬	૫૦	૭૦	૧૦૬	૬૪	૭૭
ઓગણપચાશથી છપ્પન ,,	૯૨	૪૬	૬૭	૯૬	૬૪	૭૬
છપ્પનથી ત્રેશઠ ,,	૮૪	૪૬	૬૮	૧૦૮	૬૦	૭૭
ત્રેશઠથી સીત્તેર ,,	૯૬	૫૪	૭૦	૧૦૦	૫૨	૭૮
સીત્તેરથી સિત્યોતેર ,,	૯૮	૫૪	૬૮	૧૦૪	૫૪	૮૨
સિત્યોતેરથી ચોરાશી ,,	૯૭	૫૦	૭૦	૧૦૫	૬૪	૮૨

દરેક જાતિનાં દર્દોમાં બીમારની નાડી જુદી જુદી ગતિ અને ચામડી ભિન્ન સ્પર્શ ધારણ કરે છે તેની સમજ નીચે મુજબ છે.

ચાલુ સાદા તાવમાં	વિશેષ ઉતાવળી ૧૨૦ થી ૧૩૦	બહુજ ગરમ.
એકાંતરીયામાં	ઝડપવાળી.	ગરમ.
ત્રિદોષમાં	ઘણી ઝડપવાળી.	બહુજ ગરમ.
શીતળામાં	ઘણી ઝડપવાળી.	બહુજ ગરમ.
ઓરી અછબડામાં	ઝડપવાળી.	ગરમ.
સખત સંધીવામાં	ઝડપવાળી છતાં ગંભીર ગતિવાળી.	બિનાશ્રવંત છતાં બહુજ ગરમ.
પગના સખ્ત નજલાવાળાની	ઝડપવાળી.	ગરમ.
લૂક લાગેલાની	ઝડપવાળી અને ગંભીર.	બહુજ ગરમ.
ભેજાના સખ્ત સોજાવાળાની	ઝડપીલી છતાં ગેરકાયદાવાળી.	બહુજ ગરમ.
જબરી ઉધરસવાળાની	ઝડપવાળી.	ગરમ.
ક્ષયવાળાની	ઝડપવાળી.	ગરમ.

ફેફસાંના પડદાના સખ્ત સોજાવાળાની	અત્યંત ઝડપીલી અને સખ્ત.	ગરમ.
ફેફસાના સખ્ત સોજાવાળાની	વિશેષ ઝડપવાળી ૧૪૦ થી ૧૫૦,	અત્યંત ગરમ.
દિલના પડદાના સખ્ત સોજાવાળાની	ઢંગધડાવિનાની ઝડપવાળી.	ગરમ.
હોજરીના સખ્ત સોજાવાળાની	ઝડપવાળી.	ગરમ.
પેટના પડદાના સખ્ત સોજાવાળાની	ઝડપીલી સૂક્ષ્મ અને સખ્ત ૧૪૦,	અત્યંત ગરમ.
આંતરડાના સખ્ત સોજાવાળાની	ઝડપીલી અને સખ્ત.	ગરમ.
જબરા મરડાના દર્દીની	ઝડપવાળી અને સૂક્ષ્મ.	ગરમ.
કાળજાના સખ્ત સોજાવાળાની	ઝડપવાળી.	ગરમ.
ગુરદાના સખ્ત સોજાવાળાની	ઝડપીલી અને સખ્ત.	બહુજ ગરમ.
પેશાબના ફુકાના સખ્ત સોજાવાળાની	ઝડપવાળી.	ગરમ.
આંખના સખ્ત સોજાવાળાની	ઝડપવાળી.	ગરમ.
જબરા પ્રમેહ અને ઉપદંશના દર્દીની	ઝડપવાળી.	ગરમ.
ઈત્યાદિ ઇત્યાદિ.	... ...	... ...

નાડીની ગતિનો વિશેષ અનુભવ થવાથી અમુક રોગના ચોક્કસપણાની ખાત્રી થઈ શકે છે, જેથી વિશેષ અનુભવવડે આ નાડી સંબંધી અતિ ગહન વિષયમાં ગતિ કરનાર નીવડાય.

ઉપર પ્રમાણે ડૉક્ટરી રીતિએ નાડીનો વિચાર છે; પણ હકીમોની રીતિ એથી જૂદાજ પ્રકારની છે તે વિષે આવતા અંકમાં પ્રકાશ પાડીશ.

લક્ષ્મી સામ્રાજ્યની લીલા.

અથવા

માનસિક દર્દોની મહાવ્યથા.

ભાષાંતરકાર પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

પરિચ્છેદ પાંચમો.



ધણું કરીને સાડા નવ વાગ્યે કાત્યાયનીનું શંકરીપૂજન પૂર્ણ થયું. તેણે માથું નમાવીને માજી શંકરીને પ્રણામ કર્યા ને ઉઠી ઉભી થઈ. એક વાર માજીનો દેદાર પુનઃ જોયો. જોઇને નેત્રોને નીચાં ઢાળી માજીના ચરણપર લગાવ્યાં અને તે પછી હાથ જોડીને ભક્તિમય ગદ્દગદ્દ કંઠે વીનવ્યું કે— "માડી! એજ ભિક્ષા માગું છું કે, મારી અને મારા પ્યારા પરિવારની મતિ ગતિ ધર્મપંથપરજ કાયમ રહે. ધર્મપંથમાં અરધી રાત્રિયે અન્ન મળે છે, માટે તે માયા મોહમાં અમને ધર્મપંથ ભૂલાવી ન દઇશ. મા! આપનાં આ ચરણકમળ મારા હૃદયપર ચિરદિન (દીર્ઘકાળ સુધી) અંકિત રહે."

તે પછી કાત્યાયની એક ન્હાનો માટીનો ઘડો લઇને બાગમાં ગઈ, તેણીએ તુલસી, મોગરા, લીંબડા, આશોપાલવ વગેરેને તેજ ઘડેથી થોડું થોડું પાણી સીંચ્યું. આ મુજબ તે રોજ કર્યા કરતી હતી.

કાત્યાયની ખાલી ઘડાને બગલમાં રાખી આમ તેમ જોતી ને કંઇક વિચારતી વિચારતી ધીરે ધીરે સદર ખડકી તરફ આવતી હતી. દરમ્યાન જોયું તો ખડકી ખુલ્લીજ પડી હતી એથી મનમાંને મનમાં કહ્યું–"રઘુદયાળ બહાર જાય છે, પણ ખડકી બંધ કરીને જતો નથી, તો એના મનમાં શું હશે? ખરી રીતે ખડકી બંધ કરી રાખવી એજ યોગ્ય છે."

વૃદ્ધા ખડકીની પાસે જઈ પહોંચી કે સ્હામેની બાજુએથી ત્રણ સંન્યાસી ઝાંપો ખોલી ત્યાં આવી પહોંચ્યા. તેઓને માથે જટા, હાથમાં કમંડળ, પીઠપર વાઘંબર અને કેડમાં કોપીન હતાં. એમણે વૃદ્ધાની નજીકમાં આવી ધીમા સાદથી કહ્યું–"મૈયા! આજ હમ તીન દિનસેં ભૂખ પ્યાસ સહન કર રહે હૈં."

સંન્યાસીને જોઈ વૃદ્ધાએ સાષ્ટાંગ દંડવત્ કર્યા અને પછી બોલવું શરૂ કર્યું. "નમો નારાયણ! આપ મહાત્મા આ તળાવ કિનારેના વૃક્ષ નીચે બેસી જરા વિશ્રામ લ્યો."

પહેલા સંન્યાસીએ કહ્યું—"મૈયા! આજ તીન દિનસે દેવસેવાભી નહીં હુઇ હૈ. દૂધ ઔર કેલે યદિ ઘરમેં હો તો લે આ કિ જિસ્સે દેવસેવા તો હો જાય." એટલું બોલી તેણે એક શિવમૂર્તિ મ્હોં આગાડી મૂકી રાખી.

વૃદ્ધાએ પાછું વાળી જોયું કે–"ઝરોખાના નજીક તાકું છે તેમાં દૂધ હશે! અથવા ઘરની અંદર કેળાં પણ હશે! ગોવાલણી સવારમાં આપી ગયેલ દૂધ તો લક્ષ્મી પી ગઈ હશે!" એમ શોચતી શોચતી જુવે છે, એટલામાં તો લક્ષ્મી પોતાનીજ સ્હામે દોડી આવતી દીઠી અને તેણીએ વેગળેથીજ કહ્યું. "મા! તું ક્યાં જાય છે તે કહે? અત્યાર લગણુ દૂધ પણ આવ્યું નથી, હું શું પીઉં? મને બહુજ ભૂખ લાગી છે."

આ પ્રમાણે બોલતી દાદીની પાસે આવી લક્ષ્મીએ જોયું તો ત્રણ સંન્યાસી બેઠા છે. દાદીના ઈસારાથી લક્ષ્મીએ બધા સંન્યાસીઓને પ્રણામ કર્યા. તે સુંદર સુલક્ષણી બાળિકાને જોઈ સંન્યાસીઓએ લક્ષ્મીને માથે હાથ મૂકી આશિર્વાદ આપ્યો. તેઓ હરખ્યા અને વૃદ્ધા પ્રત્યે કહેવા લાગ્યા–"મૈયા! તુમકોં યહ પુત્રી કન્યા રૂપસે પ્રાપ્ત ભઈ હૈ સો તુમ ધન્યવાદકે પાત્ર હો. યહ કન્યા, કન્યા નહીં; મગર **લક્ષ્મી** હૈ."

લક્ષ્મી તો એજ નિશ્ચય કરી આવેલી હતી કે–જતાં વ્હેંતજ દાદીને ખૂબ મારીશ; પણ ત્યાં તો સંન્યાસીઓને બેઠેલા જોઇ તે વાત ભૂલી ગઈ, અને દાદીનો જમણો હાથ પકડીને સંન્યાસીઓને જોતી ઉભી રહી.

'ગોવાલણ હજુ સધી દૂધ નથી આપી ગઈ–' એ સાંભળીને વૃદ્ધા જરા વિચારમગ્ન થઈ કે–'શું તેને પૈસા ન મળ્યા માટે દૂધ આપી જવું બંધ રાખ્યું હશે? દૂધથી પોષાયલી લક્ષ્મી દૂધ વગર કેમ રહી શકશે? હશે, એ વાતને અત્યારે બાજુપર રાખી આજે આવેલાં અતિથિ વિમુખ–નિરાશ થાય છે, એ માટે શું કરવું?"

દાદીએ પુનઃ લક્ષ્મીને પૂછ્યું–"ખરેખરજ ગોવાલણી દૂધ નથી દઈ ગઈ?" લક્ષ્મી બોલી–"શું ત્યારે હું જુઠું બોલું છું? દૂધને માટે તો હું વહુની અગાડી કેટલું બધુ રોઈ; તો પણ વહુએ મને દૂધ ન આપ્યું. મા! તું જરા મારા પેટ ઉપર તો હાથ ફેરવી જો કે મને કેટલી બધી ભૂખ લાગી છે!" એટલું કહી ખરેજ લક્ષ્મીએ દાદીનો હાથ પકડી પોતાના પેટ ઉપર રાખ્યો, અને તેનું પેટ ખાલી જાણી વૃદ્ધાનું મ્હોં ઉતરી ગયું. આંખ્યોમાં પાણી ભરાઈ આવ્યું, અને તે પછી સંન્યાસીઓ પ્રત્યે તેણીએ વિનવ્યું–"મહાત્મા! હું ધારૂં છું કે વખતે ઘરમાં દૂધ નહીં હોય; તોપણ આપ ગુસ્સે ન થશો, હું જઇને તપાસ કરી, જો ઘરમાં દૂધ હશે તો પ્રથમ દેવસેવા નિમિત્તે આપની પાસે પહોંચતું કરાવું છું."

પહેલા સંન્યાસીએ કહ્યું-"માઈ! દૂધકે વાસ્તે ચિન્તા મત કરના, યદિ દૂધ ન હો, તો એક મુઠ્ઠી ભર કોરે ચાવલ ભી કાફી હૈ."

વૃદ્ધા બોલી—"મહાત્મા! જે કંઈ મારા ઘરમાં હાજર હશે તે દેવતા તથા આપની સેવાને માટે હમણાં લઈ આવું છું."

પરિચ્છેદ છઠ્ઠો.

—:(૦):—

વૃદ્ધા ઘરમાં જવા ચાલી એટલે લક્ષ્મી પણ દાદીમાના ડાબા હાથની બે આંગળીઓ પકડી પાછળ થઇ અને બોલી કે-"મા! ઘરમાં જઇને મને ખાવાનું નહીં આપીશ તો તને ખૂબ મારીશ! હા!"

વૃદ્ધા બોલી—"બેટા! તારા રમાપ્રસાદ કાકા ક્યાં છે?"

લક્ષ્મી—"મારા કાકા સવારથીજ જોવામાં આવ્યા નથી."

વૃદ્ધા—"બેટા! તારા સરદાર કાકા ક્યાં છે?

લક્ષ્મી—"સરદાર (રઘુદયાળ) કાકા કોણ જાણે કયાં ગયા છે. મા! હમણાંજ વહૂએ તેમ મેં પણ તપાસ કર્યો તોપણ તે નજરે ન પડયા!"

આ પ્રમાણે વાતચીત કરતાં કરતાં વૃદ્ધા લક્ષ્મીની સાથે ઘરમાં ગઈ અને અંદર જઇને જોયું તો પુત્રવધૂને રોતી બેસી રહેલી જોઇ, એથી તેણીને વૃદ્ધાએ પૂછ્યું-"વહૂ! શા સારૂ આંસુ ગેરવે છે?!"

આટલું પૂછતાં તો વહુની આંખમાંથી વધારે આંસુ ટપકવા લાગ્યાં. એથી વૃદ્ધાએ પૂછ્યું "શું આને હજી લગણ દૂધ નથી આપ્યું?! હજી સુધી લક્ષ્મીએ કાંઇ ખાધું નથી?!"

યશોદાના મ્હોંમાંથી બિલકૂલ બોલ ન નીકળી શકયો; પણ ફક્ત માથું હલાવી તેણીએ બતાવ્યું કે દૂધ આવ્યું નથી ને લક્ષ્મીને કશું ખાવા અપાયું નથી.

વૃદ્ધા—"પણ રોવાનું કારણ શું છે તે જણાવ?!"

યશોદા આંસુ લુંછીને બોલી—"માજી અન્નપૂર્ણા શુભચંડી બિરાજ્યાં છે ત્યાં સુધી કશી ચિંતા નથી. હું તો અમથી રડું છું."

વૃદ્ધા—"આજ ત્રણ સંન્યાસીઓએ પોતાની પવિત્ર પદરજથી આપણું ઘર પાવન કર્યું છે. આજે ત્રણ દિવસથી તેઓએ બિલકુલ પ્રસાદ લીધો નથી, તેમ દેવને પણ ભોગ ધરાવ્યો નથી; માટે જે કંઇ ભોગ ધરવા લાયક ચીજ હાજર હોય તે આપો કે જેથી તેમને આપું અથવા તો જરા ચોખા આપો, અને લક્ષ્મીને માટે પણ ભાત તૈયાર બનાવો. જેવી અવસ્થાની વ્યવસ્થા હોય તેને માન આપી કામ નિભાવી લ્યો. કાલ શુભચંડી આનંદ કરશે. વિપત્તિ જોઈ દિલને દુઃખી ન કરવું. લક્ષ્મી ભાવી સમયની રાજરાજેશ્વરી છે. માટે તેને ખોળામાં લઇ રાજી કરો."

યશોદાએ લક્ષ્મીને ખોળામાં લીધી, પ્યારથી મુખ ચુમ્યું, અને આસ્તેથી તેણીના કાનમાં કહ્યું-"લક્ષ્મી! તું આજે એકવાર ધાવી લે તો કેવું સારૂં! ધાવણ ઘણું ચડયું છે જેથી પેટ ભરાઈ રહેશે."

લક્ષ્મીને ચોથું વર્ષ પુરૂં થઈ પાંચમું વર્ષ બેઠું હતું, એથી લગભગ આઠ દશ દિનાથી તેણીએ ધાવણ મૂકી દીધું હોવાને લીધે સ્તનપાન કરવાનું વેણ સાંભળતાંજ બોલી ઉઠી કે,

"ના, ના, હવે હું ધાવણ ધાવીશ નહીં અને એવું કહીશ તેા ખેાળામાં પણ હવેથી બેસીશ નહીં!" એટલું બોલી ખેાળામાંથી ઉઠી લક્ષ્મી દૂર જઇ બેઠી.

વૃદ્ધાએ યશોદા પ્રત્યે કહ્યું–"વહુ! ઘરમાં જો કંઈ ચેાખા હાજર હેાય તેા આપેા. અતિથિ આંગણામાં ઉપવાસી પણે બેઠા છે; માટે તાકીદ કરો."

આના ઉત્તરમાં યશોદા કશું બોલી શકી નહીં; જાણે એણીનેા કંઠજ રૂંધાઈ ગયેા હેાયની? તેમ થયું, કાળજું ધડકવા લાગ્યું, થર થર કંપવા લાગી, માથું ઘુમવા લાગ્યું અને આંખ્યે લીલાં પીળાં દેખાવા લાગ્યાં; કેમકે બિચારી યશોદા ત્રણ દિવસની લાંઘણ વાળી હતી જેથી એકદમ તે બેહેાશ થઈ જમીન ઉપર ઢળી પડી!

મૂર્છા આવવાનું કારણ તેા વાચકોથી અજાણ્યું નહીંજ હશે; કેમકે એક તેા ત્રણ દિવસની ભૂખી હતી અને તેમાં વળી સાસુની વાતથી મગજ અને હૃદયપર વધારે દબાણ થવાને લીધે તેણીને ક્ષીણતા ને દેાષેાનેા પ્રકેાપ સબળ થઈ આવતાં બેશુદ્ધિ લાગુ થઈ. ઘરમાં ચેાખાનેા એક કણ પણ ન હતો અને ઘરનાં ધણી ચાટે તેવા સમયમાં અજાણપણે અતિથિને આપવા સાસુ ચેાખા માંગતી હતી, એથી એકદમ ઘરમાં ચેાખાનેા દાણેા નથી, એમ જણાવી દેવું એ વૃદ્ધાને હદપાર લાગી આવે એવું હતું એટલે સુપકી પકડનાં પેાતાની દશા શેાચનીય થઇ પડી. અહા! સભ્યતા પણ સંકટનેા સંગ કરાવનારી છે!

(અપૂર્ણ.)

મેસમેરિઝમ.

પ્રથમ વર્ષના પૃષ્ટ ૨૧૨ થી શરૂ.

(લેખક તંત્રી.)



મેસ મેરિઝમ (પ્રાણવિનિમય) સંબંધે પ્રથમ વર્ષમાં મેં લેખ લખેલા હતા; પરંતુ તે બીજા અને ત્રીજા વર્ષમાં લખાયલા નહેાતા. હાલમાં ખેલ કરનાર લેાકેા પૈસા કમાવા માટે સ્થળે સ્થળે બીજા ખેલેા ભેગા મેસમેરિઝમના ખેલેા પણ કરે છે; અને તે ખેલેા જોઈ લેાકેા આશ્ચર્યથી ચકિત થાય છે. વળી તેમાં કેટલાક વિશ્વદ્રષ્ટિના ખેલેા પણ કરે છે. આવી બાબતમાં સત્યાસત્ય શું છે. એ સંબંધે લેખ લખવા આ માસિકના કેટલાક ગ્રાહકેાએ મને પત્ર લખેલા છે. તેઓ લખે છે કે "આપે મેસમેરીઝમના કેટલાક પ્રયેાગેા કરેલા છે, ને આપને એ વિદ્યાનેા અનુભવ છે માટે બીજા પુસ્તકેામાંથી ઉતારેા ન કરતાં આપના અનુભવમાં જે આવ્યું હેાય તેજ લખાય તેા વધારે સારૂં" વીગેરે લખે છે.

આ સંબંધીનેા હું જે અનુભવ લખીશ તેમાં વાચકવર્ગને વખતે આત્મપ્રશંસા જેવું લાગશે; કારણ કે મેસમેરીઝમ વિદ્યા એવી છે કે તે સંબંધીની જે વાત આપણે બીજાને કહીએ તેને આશ્ચર્ય લાગ્યા વિના રહેશે નહી એટલુંજ નહીં પણ તે બિના સત્ય હેાવાનેા પણ તેને સંશય રહેશે; પરંતુ તે વિદ્યામાં કેટલી સત્યતા છે, તેનેા જ્યારે જાતે અનુભવ

લેવામાં આવે ત્યારેજ તેની સત્યતાની ખાત્રી થાય છે. અથવા એ પ્રયોગ સારા પ્રમાણીક માણસના હાથથી થએલો જોવામાં આવે ત્યારેજ ખાત્રી થાય છે. ખેલ કરનારે લોકો સ્ટેજ ઉપર મેસમેરિઝમના જે પ્રયોગ કરે છે એ ભાગ્યેજ ખરા હોય છે. અને માહારી ખાત્રી થએલી છે કે પૈસા મેળવનાર માણસના હાથે આવા પ્રયોગ થતાજ નથી. મેસમેરીઝમ કે જે એક યોગશાસ્ત્રનું અંગ છે, જેને પ્રાણવિનિમયની ઉપમા અપાય છે; એવી મહત્વની વિદ્યાનો ઉપયોગ વ્યાપાર માટે થઈ શકેજ નહી. ત્યારે એ સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે ખેલ કરનાર લોકો એવો પ્રયોગ કરી બતાવે છે તે શું ! ખેલ કરનાર લોકો વિધેયને જ્યારે સ્ટેજ ઉપર લાવે છે તે વખતે તેના શરીરને પગથી તે હાથ સુધી શરીરની બેઉ બાજુએ લોઢાની ચાંપો રાખે છે, અને છાતી તથા બરડા તરફના ભાગ ઉપર પણ તેવીજ ચાંપો રાખેલી હોય છે. તે ઉપર વિધેયને કપડાં પહેરાવે છે. એ ચાંપોને જોડતા સ્થળે બરડવાં પણ રાખેલાં હોય છે કે તે જરૂરી પ્રસંગે વળી શકે છે. સંવત ૧૯૫૪ ની સાલમાં ખેરાલુના મહેરબાન વહીવટદાર સાહેબનો ઓફીસ સાથે વડનગર મુકામ હતો, તે વખતે હું પણ એક ફોજદારી કેસ ચલાવવા ત્યાં ગયો હતો. તે પ્રસંગે એક જાદુ જેવી હેરત પમાડે તેવા ખેલ કરનાર પ્રોફેસર જેનું નામ આપવા હું ઇચ્છતો નથી તે ત્યાં આવ્યો હતો. તેણે કચેરીમંડળને ખેલ જોવા આવવા ઘણો આગ્રહ કર્યો હતો. અને મને પણ તેજ પ્રમાણે તેણે આગ્રહ કર્યો. મેં પુછ્યું કે-હાથ ચાલાકી શિવાય કંઈ આશ્ચર્યકારક ખેલ કરશો ! ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે-મેસમેરિઝમના ખેલ કરી બતાવીશ; કારણ મેં યૂરોપ અમેરીકામાં એ વિદ્યાનો અભ્યાસ સારી રીતે કરેલો છે. મેં કહ્યું કે-ખેલ કરવામાં મેસમેરિઝમનો ઉપયોગ થઇજ શકે નહી. તેણે મેહેરબાન વહીવટદાર સાહેબ ને બીજી મંડલી સમક્ષ મને કહ્યું કે, થઈ શકે છે, એવી ખાત્રી કરી આપીશ. તેથી અમો બધાએ પ્રોફેસરનો ખેલ જોવા માટે રાત્રીના વખતે ગયા. બીજા કેટલાક જાદુઈ ખેલો કર્યા પછી તે વિધેયને સ્ટેજ ઉપર લેઇ આવ્યો, વિધેયના શરીરે કપડામાં ચાંપો રાખેલી હોવાથી તે ધીમે ધીમે ચાલતો હતો. સ્ટેજ ઉપર લાવ્યા પછી તેણે તેના ઉપર થોડું માર્જન કર્યું, એટલે વિધેયે તેની આંખ મીંચી દીધી. મેં કહ્યું કે, હવે વિધેય મેસમેરાઇઝ થયો છે કે નહીં, તેની મને ખાત્રી કરવા દ્યો..પરંતુ તેમ કરવાની તેણે ના પાડી. આગળ તે શું કરે છે તે જોવાની બધાની ઉત્કંઠા હતી. તે પછી તે જગોએ એક લાકડી ઉભી કરવામાં આવી અને વિધેયને ઉચકી લાકડીના અગ્ર ભાગ ઉપર શરીરના મધ્ય ભાગથી સુવારવામાં આવ્યો. આ ક્રિયા કરતાં આકસ્મીક એવો બનાવ બન્યો કે વિધેયના શરીર ઉપર કપડામાં રાખેલી કમાનનો ભાગ અવાજ થઇ નમી ગયો ને વિધેયનું શરીર પગ તરફથી નમી જવાની સાથે એ લોકોએ પડદો નાખી દીધો ને કહ્યું કે વિધેય ઉપર પ્રયોગની સખત અસર થઇ છે તેથી આગળ બતાવી શકાશે નહીં.

આવોજ બીજો પ્રસંગ મને વીસનગરમાં આવ્યો હતો. ખેલ કરનાર એક ચાલાક માણસ હતો. ખેલ કરતાં પહેલાં તે મારે મકાને આવ્યો હતો. (તેને મારા નામથી કહેવામાં આવ્યું હતું કે, તમે મેસમેરીઝમના પ્રયોગ કરો તે ખરા છે કે નહી, તેની પ્રથમ ખાત્રી તેમની કરો ને તે કહે ખરા છે, તો અમે જોવા માટે આવીએ એમ કેટલાક ગૃહસ્થ ને અમલદાર વર્ગે કહેલું તેથી) તેણે માહારી સાથે વાત ચીત કરતાં કહ્યું કે-મેસમેરીઝમના ખેલ થતા નથી તે આપ જાણો છો; પરંતુ અમારો ધંધો પૈસા મેળવવા માટે બનતી ચાલાકી વાપરવાનો છે તેથી ખેલ વખતે આપ વચ્ચે આવી અમારા ધંધાને નુકસાન કરશો નહી. મેં કહ્યું કે જ્યારે તેવા અમલદાર મને ખેલની સત્યતા માટે પુછે ત્યારે માહારે ખરી વાત કહેવી પડશે.

તેણે કહ્યું કે–હું તેમને ખાત્રી કરી આપીશ, તેથી તમને પુછવાની જરૂર પડશે નહી. તેજ દિવસે રાતના સુમારે અગીયાર વાગતાની વખતે સ્ટેજ ઉપર વિષેયને ઉભો કરવામાં આવ્યો હતો, તેના ઉપર થેાડીવાર માર્જન થતાં વિષેયે પોતાની આંખ મીંચી હતી તેજ વખતે કેટલાક સદ્‌ગૃહસ્થોએ મને કહ્યું કે વિષેય મેસમેરાઇઝ થયો છે કે નહી તે જોઇ તમે કહો. મેં કહ્યું કે–આવા વખતે માહારે સ્ટેજ ઉપર જઈ વિષેયની ખાત્રી કરવી એ બરાબર નથી. માટે તે મેસમેરાઈઝ થયાની એક પરીક્ષા છે તે આપ કરી જોશે તો તરત સમજાશે. તેઓએ કહ્યું–તે શી પરીક્ષા છે? મેં કહ્યું કે તેને વિશ્વદ્રષ્ટીનો સવાલ પુછો, જો તે બરાબર જવાબ દે તો મેસમેરાઇઝ થયાની ખાત્રી થાય. પછી તમાસો જોનાર પૈકીના એક સદ્‌ગૃહસ્થે પોતાના ગજવામાંથી વૉચ કાઢયું અને મુઠીમાં રાખી વિધાયકને પુછ્યું કે માહારા હાથની મુઠીમાં રાખેલુ ઘડીયાલ કયા મેકરનું કયાંનું બનેલું છે? લોકોને બતાવવાની ખાતર વિધાયકે થેાડી આનાકાની કરી કહ્યું કે, વિષેય હજુ પૂરો કેળવાયો નથી. તોપણ હું તેને પુછી જોઉં છું. એમ કહી વિષેયને સવાલ પુછતાં તેણે મેકરનું નામ અને સ્થળ કહી બતાવ્યું. જેથી તમાસો જોનારને ખાત્રી થઈ કે વિષેય મેસમેરાઇઝ થયો છે. ખરી રીતે જોતાં જે ગૃહસ્થે એ સવાલ પુછયો હતો તેની સાથે ખેલ થતાં અવલ પ્રોફેસર સાહેબે આવો સવાલ પુછવાની ગોઠવણ કરી મૂકી હતી. આવા બીજા પણ પ્રસંગો માહારા જોવામાં આવેલા છે. તે બધા લખવાથી લેખ લંબાણવાળો થાય; માટે અત્રે લખતો નથી. મેસમેરાઈઝમ જેવી ઉત્તમ વિદ્યાને આવા ખેલ કરનાર માણસોએ લાંછન લગાડયું છે એમ બનેલા પ્રસંગોથી મહારે કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

હવે એ વિદ્યા સંબંધી મને કેવી રીતે અને કેવો અનુભવ થયો છે તે લખું છું. સંવત ૧૯૨૯ની સાલથી જો મેં માહારી નિત્યના બનાવોની નોંધપોથી રાખી ન હોત તો તે બનાવોનું પુરૂં વર્ણન હું લખી શકત નહી.

સંવત ૧૯૩૯ ની સાલના વૈશાખ માસમાં હું કેટલાક જરૂરી કારણે નોકરી ઉપરથી હકની રજા લેઇ નડીયાદ ગયો હતો. પ્રોફેસર મી. મણીલાલ નભુભાઈ જેમના નામથી વાચકવર્ગ ભાગ્યેજ અજાણ હશે, તેઓ માહારી સાથે સારો સ્નેહ રાખતા હતા, અને તેમની નાદુરસ્ત તબીઅતને લીધે તેઓ મુંબઇથી નડીયાદ આવેલા હતા, જેથી તેઓ માહારી દવા લેતા હતા, અને તે દવાથી તેમને સારો ફાયદો જણાયો હતો. મીતી વૈશાખ વદી ૪ વાર શની. તા. ૨૬ માહે મે સન ૧૮૮૩ ના રોજ અમો બન્ને જણ તેમના મકાનમાં એકાન્ત જગાએ બેઠેલા હતા. વાત ચિતના પ્રસંગમાં પોતે બોલ્યા કે; તમારી મહેનતનો હું તમને શો બદલો આપું? મેં કહ્યું કે–એનો બદલો પ્રીતિભાવ રાખો એજ બસ છે. ત્યાર પછી એમના ને માહારા વચ્ચે દૈવી અદ્‌ભુત ચમત્કારો સંબંધે વાત નિકળી હતી. તેમને મેં કહ્યું કે–એવો કંઇ ઉપાય બતાવો કે ઇશ્વરનું પ્રત્યક્ષ દર્શન થાય. તેમણે કહ્યું કે તેમ થવાને તો ઘણીવાર લાગે; પરંતુ હું તમને મેસ્મેરિઝમ વિદ્યા બતાવું. આ વખતે એ વિદ્યા જાણનાર મુંબઇ ઇલાકામાં ઘણાજ થેાડા માણસ હશે. એ વિદ્યાનું નામ મેં તો તેજ દિવસે સાંભળ્યું હતું. તેમણે એ વિદ્યાના ચમત્કારો સંબંધે મને કેટલીક વાતો કહી. તે બધી વાતો મને તો આશ્ચર્યકારક લાગી એટલુંજ નહી પણ માહારા મનમાં વિચાર આવ્યો કે હાલના સમયમાં આવી વિદ્યા જાણનાર પણ કયાંથી હોય! તેથી મેં તેમને કહ્યું કે મને જાતી અનુભવ થયા શિવાય હું એ વાત સાચી માની શકુંજ નહી. પછી તેમણે મને એ પ્રયોગ કેવી રીતે કરવો તેની અને કરતી વખત વિષેયના શરીરમાં શા શા ફેરફાર થાય છે એ સંબંધીની

આંખના દર્દને માટે અકસીર ઇલાજ—તુલસીની માંજર તથા તુલસીપત્ર એ બેઉ સરખે ભાગે લઇ તેઓનો રસ કહાડી કાંસાના સાફ વાસણમાં નાખી તેમાં સ્ત્રીનું દૂધ યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવી પોલાદના બત્તાવડે ૭ કલાક સુધી પરતવો-ઘુંટવો. ત્યારબાદ ત્રાંબાના બંત્તા (દસ્તા) થી ફરી ૭ કલાક લગી ઘુંટી જસતની ડાબડીમાં ભરી લઇ આ અંજનને જરૂર વખતે આંખમાં આંજવું, જેથી આંખોનો દુખાવો, રતાશ, સણકા, પાણીનું ટપકવું અને છારી વગેરે મટીજ જશે.

વાનું દર્દ દફે કરનાર તેલ—અજમાનાં ફૂલ અને મુશ્કકાપુર (એક જાતનું કપૂર) એ બેઉ સરખે ભાગે લઇ શીશીમાં ભરી મજબૂત બુચ મારી (સ્ટોપર બોટલમાં ભરી) સૂર્યના તડકામાં તે શીશીને મૂકી રાખવાથી તેનું તેલ બની રહેશે. આ તેલની અંદર આ તેલથી બમણું મીણનું અને કલૌંજીજીરાનું તેલ મેળવી પછી વાથી થતા દર્દવાળી જગોએ મશળવું જેથી થોડા વખતમાંજ વાનું દર્દ નાબૂદ થશે.

ધાતુના બંધેજ ને વૃદ્ધિને માટે આજમુદહ ઇલાજ—સફેદ ઘોસિયા (કે જે જનાબે હકીમ ગુલાર ઘોસના નામથી જગજાહેર છે તે દવા), તથા તબાશીર (વાંસકપૂર), મોટી ઇલાયચી, તુખ્મેરિયા, કમરકસ, નાગોરી ગુંદ, બાવળનો ગુંદ, કડાયો ગુંદ, ગળીના ઝાડની છાલ, ચીનીકબાલા, ગીલેમખેરા (એક જાતની માટી), એ દરેક અરધો અરધો તોલો, તેમજ તુખ્મેખીયારીન (બેઉ કાકડીનાં બીજ), તાલમખાના (એખરો), બીજબંદ, ગોખરૂ, વડગુંદાં, કમળકાકડીનો મગજ, તુખ્મે સરવાળી (લાંબડીનાં બીજ), સમુદ્રશોષ, ન્હાની એલચીના દાણા, બીલાનો ગર્ભ, મોચરસ, મસ્તકી, સીમળાનાં લીલાં મૂળ, સતાવર, જંગલી બોરડીની છાલ, શિલાજીતનું સત્વ, ગળો સત્વ, ઘહુંનું સત્વ (નિશાસ્તો), શીંઘોડાં, ગોરખમુંડી (ખોરિયો કલ્હાર), બ્રહ્મદંડી, ચીકણી સોપારી, ન્હાની દૂધી, શંખાવળી (ફળ આવ્યા વિનાની), ઉંધાફૂલી, એ દરેક એક એક તોલો, તથા ફરીદબુટ્ટી (દેવડીનો વેલો), હરડાં, હીમજ, આમળાં, વડના સૂકા ટેટા, આંબાની ખાખટીમાંની ચણા જેવડી નીકળતી ગોટલી, સાલમામશ્રી, કલઇની ખાખ—એ દરેક બે બે તોલા ને મિસરી ખાંડ ૪૮ તોલા ભાર લઇએ બધાંઓને અલગ અલગ ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી તેની ફાકી તૈયાર કરી રાખવી. આમાંથી પા તોલો દવા લઈ સાકરવાળા અડધા શેર દૂધ સાથે પહેલે દિવસે ફાકવી અને પછી દરરોજ એક એક માસો દવાનું (આઠ રતિભાર) વજન વધારતા જવું. એ રીતે ૫૦ દિવસ લગી દવા લેવી. દવા લીધા પછી જ્યાં લગી ભૂખ ન લાગે ત્યાં લગી કંઇ ખોરાક ખાવો નહીં. ખાટી અને વાયડી ચીજ ખાવી નહીં. પંદરમે દિવસે એ દવાની ખાત્રી મળે છે, અને ધાતુનું પાતળાપણું, કમી થવાપણું, વહેવાપણું મટી જાય છે.

તાકત વધારનારો ચોકસ ઉપાય—જાફરાન (કેસર), જાવંત્રી, લવિંગ, જાયફળ, ન્હાની એલચીના દાણા, સુરતી તજ, મોટી એલચીના દાણા, તાજી લુણીનાં બીજ, ગુજરાતી અકલકરો, કબાબચીની (ચીનીકબાલા), મોચરસ, કમરકસ, શીમળાનો ગુંદ, બાવળનો ગુંદ, સમુદ્રશોષ, ગળોસત્વ, બહુફળી, ગોખરૂ, ન્હાનાં ગુદાં, કૌચાંનાં બીજ, ઉટીંગણ, તાલમખાના, સરવાળી, ધોળી ને કાળી મુસળી, મેદાલકડી, ગુંદીની છાલ, આંબાની છાલ અને શીમળાનાં ફૂલ એ દરેક ૧, ૧ તોલો લઇ યુક્તિ પૂર્વક જુદાં જુદાં ખાંડી કપડછાન કરી, પછી કઢ ઉતારી લીધેલુ ૩૧ તોલા મધ, ૧૨ તોલા મિસરી ખાંડ, ૪૦ તોલા ગુલાબજળ જવાર્શ દેના લાગનાવી તેને નહીં ઠંડી થવા દઇ ઉપરની દવાઓનું ચૂર્ણ તેમાં મેળવી એક જીવ

કરી તે અવલેહ ચીનીના વાસણમાં ભરી રાખવો. અને આઠ દિવસ પછી સવાર સાંજ બે બે તોલાભાર ચાટવો. સાંજરે તે ઉપર દૂધ પીવું. તેમજ દવા ચાલે ત્યાં લગી ઘી દુધ ઘઉં વગેરે પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો, અને વાયડી તથા ખાટી ચીજ ખાવી નહીં, જેથી પ્રમેહ વગેરે દર્દો મટયા પછી કે ધાતુની કમી થવા વગેરેથી જે કમ તાકત થાય છે તે બેશક મટી જાય છે અને સારી તાકત આપે છે. પણ આ દવા ઇંદ્રી જુલાબની દવા ઉપયોગમાં લીધા પછીજ વાપરવી.

વૈદ્યોને ચાનક આપનારી રમુજી વાર્તા.

(લેખક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

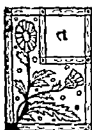
અરે ! પણ એમાં આપણને શો લાભ મળ્યો !



એક દિવસ એક ગર્ભ શ્રીમંત સખ્ત ઠંડીના સમયમાં પોતાની કોમળ આંગળી વડે ઠરેલું સખ્ત ઘી કહાડતો હતો, જેથી તેના નખની અંદર ઘીની ફાંસ પેસી ગઇ અને તે ફાંસ અમીર શેઠિયાને દુઃખ દેવા લાગી. એટલે પોતાના ભરૂંસેદાર વૈદરાજને તેણે તેડું કર્યું. વૈદરાજ પધાર્યા. દર્દનું નિદાન કર્યું. તેમને સઘળી બિના ધ્યાનમાં આવી ગઇ; પણ ગબ્બર શેઠિયાઓના પૈસા ગેબ કરવા જેવો ઘાટ લાવ્યા વિના પોતાને લાભ થાય તેમ ન હોવાથી આડે રસ્તે ઉતરવું દુરસ્ત ધારી વૈદરાજે ઠાવકો ચ્હેરો રાખી કહ્યું. "દરદ ભયંકરરૂપ પકડે તેવું છે, મુદ્દે ફિકર નથી; તોપણ વિશેષ કાળ ધનની આહુતી અપાશે ખરી. મારી પાસે દવા તૈયાર નથી ને તૈયાર કરવામાં ઘણી ચીજો મેળવવાની જરૂર પડશે ને તે મળતાંજ તુરત દવા તૈયાર કરાવી ઉપયોગમાં લેતાં જલ્દી આરામ આપશે. હાલ તો આપ એ આંગળીપર ભીનું કપડુંજ આઠે પહોર રાખ્યા કરો જેથી જોકે દર્દ તો કદાચ જરા જણાશે; પણ તેથી લાંબો પંથ ટુંક થઇ જતાં દર્દનો તુરત અંત આવશે. આ શિવાય અન્ય આસાની ઇલાજ નથી." અમીર શેઠિયાએ કહ્યું—"જેમ બને તેમ ખર્ચ રહામું ન જોતાં દવા તૈયાર કરી આ દર્દને દફે કરો જેથી મને ચેન પડે." વૈદ્યે હીમ્મત આપી, ભીનો પાટો શરૂ કરાવી ઘરનો માર્ગ લીધો. ભીનો પાટો લાગુ થતાં દર્દ વધારે લાગુ થઇ પડયું. શેઠ બૂમે બૂમ પાડવા લાગ્યો. વૈદનો ઉપરા ઉપર ભાવ પૂછાયો; પણ તેથી વૈદરાજનું દિલ દરદ મંદ કરવા દરદમંદ થયું નહીં. એ મણે તો એજ ઉપાય શરૂ રાખવાથી દર્દ દૂર થવાની આશા અચળ કરી. ગરજી શેઠિયાએ તેજ ઉપાય શરૂ રાખ્યો ને એમના એમ ચાર ૭ દિવસ વીતિ ગયા. શેઠના ખરા પરસેવાના પૈસા ન જવાના હોવાથી વૈદને ઓચીંતું પરગામથી તેડું આવતાં બ્હારગામ જવાનું થયું, એથી પોતાના પુત્રને શેઠની સંભાળ લેવાનું સુપરદ કરી જવું પડયું. આમ હોવાથી શેઠને જોવા જ્યારે વૈદકુમાર ગયો ત્યારે તેણે દર્દ ને દર્દનું નિદાન (થવાનું કારણ) તપાસી જોયું તો પોતાના પિતાની કેવળ મૂર્ખાઇ અને વૈદક વિષેની અજ્ઞાનતા નજરે પડી. તેણે તો તુરત અંગારા ભરી સગડી મંગાવી તે પર તે દર્દવાળી ખુશી આંગળી રાખી જરા ત-

તમાકુનું દુર્વ્યસન.

(લેખક ડૉ. માહાદેવપ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી. એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયોર્ક)



તમાકુના ખાવાપીવામાં ઉપયોગ કરવાથી શરીરને તથા મનને કેવી ગંભીર હાનિ પહોચે છે તે યુરોપ અમેરિકાના સુપ્રસિદ્ધ અનેક વિદ્વાન ડૉકટરોના અભિપ્રાય તથા સર્વ ધર્મોના ઇતિહાસના પુરાવા સાથે સાદી મનોરંજક ભાષામાં આ ઉત્તમ નિબંધ લખાયલો છે. ઉછળતી પ્રજા અને નવ શિક્ષિત યુવાન વિદ્યાર્થિઓને આ નિંદ્ય અને નુકસાનકારક દુર્વ્યસનમાંથી બચાવવાનું આ પુસ્તક એક સબળ સાધન છે. કિંમત જુજ હોવાથી વિદ્યાર્થિઓમાં વહેંચવાને ખાસ લાયક છે. થોડે પૈસે મ્હોટું પુન્ય અને પરોપકાર કરવાનો આ એક ઉત્તમ માર્ગ છે. છુટક નકલની **કિંમત એક આનો**, જથાબંધ ખરીદ કરનારને સારૂં કમીશન આપવામાં આવશે. ડેમી બત્રીસ પૃષ્ટના આ નિબંધ માટે વિદ્વાનોના ઉત્તમ અભિપ્રાયો મળેલા છે. જેનો નમૂનો નીચે રજુ કરીએ છીએ—

મુંબઈથી રાવબાહાદુર સુંદરદાસ નારણદાસ બી. એ. એલ. એલ. બી. સોલીસીટર સાહેબ અને નોટરીપબ્લીક, તથા મુંબઇની મ્યુનીસિપાલ કોરપોરેશનના સભાસદ એઓ સાહેબ તેમના તા. ૧૫ મી ઓકટોબરના પત્રમાં લખે છે કે "ધન્વંતરિનો નમૂનાનો અંક જોયો. તેમાંના હિંદી ભાષાના વૈદક સંબંધી લેખો ઘણા સારા છે. કવિતામાં હોવાથી ગંમતની સાથે જ્ઞાન આપે છે. ધન્વંતરિના ગ્રાહક તરીકે આવતા જાનેવારીથી શરૂ થતા નવા વર્ષથી મારૂં નામ નોંધજો. તમાકુનું દુર્વ્યસન એ નામનો નિબંધ મળ્યો. તે નિબંધ ઉપર ઉપરથી વાંચી જોતાં માલમ પડે છે કે ડૉ. માહાદેવપ્રસાદે આ નિબંધ લખવામાં ઘણો શ્રમ લીધેલ છે. તંબાકુનો નિષેધ બતાવવાના ઘણા ખાત્રી લાયક આધારો ડૉ. માહાદેવપ્રસાદે બતાવેલ છે. હું ધારૂં છું કે આ ચોપાનીયું યુવાન વિદ્યાર્થીઓના હાથમાં રાખ્યાથી તેમનાપર ઘણીજ સારી અસર તંબાકુ વિરૂદ્ધ થવી જોઇએ. મને ચોપાનીયું ઘણુંજ પસંદ આવ્યાનું એક વધારે કારણ એ છે કે હું પોતે તંબાકુનો ધિક્કારનાર છું. મેં અત્યાર સુધીમાં તંબાકુ બિલકુલ પીધી નથી. હું મારી તરફથી એ ચોપાનીયાની ઓખામંડળની સ્કૂલોના વિદ્યાર્થિઓને ભેટ આપવા ઇરાદો રાખું છું. માટે તમો તેની એકહજાર નકલો પરભારી અમારા નામે નીચે લખેલે ઠેકાણે દ્વારકાં મોકલાવી આપજો.

મહેરબાન વડોદરા રાજયના વિદ્યાધિકારી સાહેબ તરફ તમાકુના દુર્વ્યસનની બુક ઉત્તેજન માટે જોવા મોકલેલી તેથી તેઓ સાહેબ નીચે પ્ર. લખે છે,—

વિ. ખા. ખા. નં. ૨૨ "क" એનકરેજમેંટ સંબંધી. જા. નં. ૮૯૦.

રા. રા. ડૉ. માહાદેવપ્રસાદ બો૦ કંથારીયાકર.

ધન્વંતરિ ઓફીસ વિસનગર.

આપના તરફથી "તમાકુનું દુર્વ્યસન" નામનું પુસ્તક ઉત્તેજન માટે આવેલું તેને માટે માટે હુ. ફ. નં. ૯૫ તારીખ ૨૧-૧૨-૧૦ નો કરવામાં આવ્યો તે નીચે પ્રમાણે,

	નંગ.	કિં. કલદાર.	વિશેષ હકીકત.
૧ એનકરેજમેંટ ખાતે ખરીદ કર્યા તે.	૧૦૦	રૂ. ૬-૪-૦.	
૨ શાળા લાઇબ્રેરી ખાતે.			મંજુર.
૩ શાળાઓમાં ઇનામ ખાતે.			મંજુર,

ઉપર પ્રમાણે નંગ ૧૦૦ કિંમત રૂપીયા ૬-૪-૦ કલદારમાં આપના પોતાના ખર્ચે કાર્ટીંગચાર્જ ભરીને અમારી ઓફીસમાં વડોદરે અમને મળે અને તેનાં બિલ ડુપ્લિકેટ આપના પુરેપુરા પત્તા સાથે અમારા તરફ ઇલાયદા આવે; એ પ્રમાણે તજવીજ કરશો. આ હુકમ મળ્યે એક માસની અંદર પુસ્તકો તથા બિલ નહીં આવે તો પાછળથી તે લેવામાં આવશે નહીં. બિલ આવ્યા બાદ તે પાસ થયેથી આપને ખર્ચે સવડે નાણાં મોકલવામાં આવશે. પુસ્તકોના પાર્સલપર "એનકરેજમેંટ ખાતાની" એવા શબ્દ લખશો. તા. ૨૨ ડીસેંબ્બર સને ૧૯૧૦. (Sd) **Vrajlal.**

વિદ્યાધિકારી વતી.

રા. રા. પટેલબન્ધુ અને પાટીદાર હિતેચ્છુના તંત્રીએ તમાકુનો નિબંધ બાહાર પડવાની સાથે એ નિબંધની એકહજાર કોપીઓ ખરીદ કરી, પટેલબન્ધુ અને પાટીદાર હિતેચ્છુના અંક સાથે મફત વહેંચેલી છે.

રા. રા. નરોત્તમરામ રણછોડરામ દેશી વૈદ્ય માંડવી બંદર (કચ્છ) ઔષધાલય એઓ પોતાના ૧૪-૧૨-૧૦ ના પત્રમાં લખે છે કે, આપના તરફથી ધન્વંતરિના ત્રીજા પુસ્તકનો બારમો અંક આજરોજ મેં જોયો, વાંચી તેમાં સમાયલા વિષયો અને લખાણની છટા વાંચી હું ઘણોજ ખુશી થયો છું, માટે આપને વિનંતી સાથે લખવાનું કે ગયા ત્રણ વર્ષના અંક ૩૬ મહેરબાની વી. પી. થી મોકલી આપશો અને હવેથી પ્રતિમાસે નીકળતા ચોપાનીયાની એક કોપી જરૂર મોકલતા જશો. એ રીતે એકંદર ચાર વર્ષના રૂ. ૮-૦-૦ અને તમાકુનું દુર્વ્યસન એ નામના નિબંધની કોપી ૧૦૦ ધર્માદા વહેંચવાની છે માટે વી. પી. થી મોકલી આપશો.

મુંબઈની ધી પારસી વેજીટેરીયન અને ટેમ્પરન્સ સોસાયટીવાળા મી. દીનશા એસ. મસાણી બી. એ. એમણે પણ આ પુસ્તકનાં ઘણાં વખાણ કર્યાં છે અને તેની ત્રણસો નકલો તેમણે મફત વહેંચવા માટે ખરીદી છે.

રા. રા. ચીમનલાલ છોટાલાલ દેસાઈ કડીવાળા એમણે તા. ૨-૧-૧૧ના કાર્ડથી ઇનામ વહેંચવા માટે નિબંધની ૨૫-કોપીઓ હાલ તુરત મંગાવી છે અને પાછળથી વધારે મંગાવી લેવા માટે લખ્યું છે.

રા. રા. શેઠ રણસીભાઈ દેવરાજ મુંદ્રા ઇન્ગલિશ સ્કૂલના હેડમાસ્તર સાહેબ એમણે તા. ૧૩-૧૨-૧૦ના પત્રથી શાળામાં ઇનામ વહેંચવા માટે મંગાવી છે.

રા. રા. કુંવરજી કેશવજી મર્ચેન્ટ એ પણ ૮ કોપીઓ મીતી આસો સુદ ૭ સંવત ૧૯૬૬ના કાર્ડથી મફત વહેંચવા મંગાવી છે.

આ શિવાય પણ બીજા ગૃહસ્થોએ તમાકુના દુર્વ્યસનનો અટકાવ થવા માટે નિબંધનો ફેલાવો થવા પદરના પૈસા ખરચી નિબંધની કોપીઓ ખરીદ કરેલી છે. એ ઉપરથી જણાશે

કે આ નિબંધ વાચકવર્ગને કેટલો પ્રિય થઈ પડેલો છે. આવા નિબંધનો બહોળો ફેલાવ થવાની જરૂર છે. જે સદ્દગૃહસ્થોએ પૈસા ખરચી આ નિબંધનો ફેલાવો કરવા તસ્દી લીધી છે તેમને માટે અમે આભાર માનીએ છીએ. અમારી નમ્ર વિનંતી છે કે હજુ પણ જે સદ્દગૃહસ્થો આ નિબંધનો ફેલાવો કરવા શ્રમ લેશે, તેને માટે અમો આભારી થઈશું. મહેરબાન વડોદરા રાજ્યના વિદ્યાધિકારી સાહેબે શાળાની લાઇબ્રેરીએ અને શાળાઓમાં ઇનામ આપવા ખાતે આ નિબંધ મંજુર કર્યાથી આ નિબંધથી છોકરાઓના મન ઉપર સારી અસર થશે, તેથી તેમનો જેટલો ઉપકાર માનીએ તેટલો થોડો છે.

આ વખતનો અંક કેમ મોડો બહાર પડયો!

અમારા સુજ્ઞ ધન્વંતરિના ઉપાસકોના મનમાં આ અંક મોડો પ્રસિદ્ધ થવાને લીધે અનેક તર્ક વિતર્કને જન્મ મળ્યો હશે, માટે ખુલાસા માટે ઇસારત કરવાની જરૂર છે કે પ્રથમના છાપખાનાના માલિકની કેટલીક ગેરકાળજીને લીધે વારંવાર અમોને સંતાપ સહન કરવો પડતો હોવાથી છાપખાનું બદલવાની જરૂર જણાઇ, પણ નવા પ્રેસ આકટ પ્રમાણે સરકારની તે સંબંધી પરવાનગી મેળવવા માટે મારાથી અસીલોના કેશની મુદતો આડે આવતાં અમદાવાદ જવામાં અને નાતાલની રજાથી કોર્ટો બંધ હોવાથી પરવાનગી મેળવવામાં ઢીલ થઇ છે જેથી આ અંક મોડો પ્રસિદ્ધ થવા પામ્યો છે. અને આ વિલંબના લીધે આવતો અંક પણ કંઇક મોડો પ્રસિદ્ધ થવા સંભવ છે. માટે દરેક કદરદાન સુજનો એ સંબંધે દરગુજર કરશેજ. અમારી અચળ પ્રતિજ્ઞા છે કે આ ધન્વંતરિ પ્રાણાન્તે પણ બંધ પાડવાનાજ નથી, જેથી કદાચ કોઇ સબળ અગવડના અંગે સ્હેજ મોડું થાય તો તેથી શંકાને સ્વાધીન થવું નહીં; પણ નિઃશંક રહી સબળ મનોબળ પૂર્વક ધન્વન્તરિનું દીર્ઘજીવન ચાહી આનંદને સ્વાધીન રહેવું.



આ અંકના વધારા રૂપે વ્હેંચવામાં આવેલ રા. રા. એન, કે. વૈષ્ણવ ટાઇપિસ્ટનાં હેંડબિલો તરફ ધ્યાન આપી કેલેંડર રૂપે તેને સાચવી નજર સમક્ષ રાખવા અમારા તરફથી વાંચકોને સસન સ્વરૂપ ભલામણ છે.





धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रनं

वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशं છે, અને આપણા જેવીજ

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, ...જર્યો. છતાં તેના જીવનનો ઉદ્દેશ શો

સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્ર

...ધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી એમના નામનું ...ના વર્તમાનપત્રે તા. ૧૯ મી એપ્રીલ ૧૯૧૦ના અંકમાં

...ના શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરી દર્શન કરવા જઇ આવેલાં લોકોનાં ટોળેટોળાંઓ ખાત્રી આપે

" Mens sana in corpore સિદ્ધ કરેલું સર્વ વર્ણન ખરૂં છે."

[પુસ્તક ૪ થું.] નામના પત્રે પણ તા. ૨૨ મી એપ્રીલ સન ૧૯૧૦ ના અંકમાં

...ફેકશળ સ્પેશિયાલીસ્ટ, સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર ચાર્લ્સ બર્ક ગૉફની, આ

...અભિપ્રાય આપતાં આ પ્રમાણે લખે છે કેઃ—"તેના જન્મ પછી

...અસરને લીધે તે નાનો રહ્યો છે એમ નથી. તે એક નરજાતીનો

अन्यानि ...જ દેખીતી રીતે બહુજ ઉજ્વળ આનંદી સ્વભાવ તે ધરાવે છે. તેને

मासेपु ...વાબ તે તત્કાળ કુશળતાથી આપે છે, અને તેની અવલોકન શક્તિ

चिकित्सितज्ञ તેના સર્વ અંદરના અને બહારના અવયવો તંદુરસ્ત હાલતમાં

છે. તે પુરતી રીતે પુષ્ટ જણાય છે, અને તેથી તેના પાલકો તરફથી

पद्दे ...હે છે એ સ્પષ્ટ છે."

मस्ते दुः... ગાફની, જે. પી., ઍફ. આર. સી. એસ. આઈ., એમ. આર. સી.

ખરી છે તેની સાખ પુરનાર ડબલ્યુ. જે. બેકન, સુપ્રીટેન્ડન્ટ ઑફ પોલીસ,

...ને ૭ જુલાઈ, સન ૧૯૧૦.

... પ્રકીર્ણ વૈદકીય વિચારસંગ્રહ.

...હેજ 'કારબોનેટ ઑફ સોડા' નાંખ્યો હોય તો તે જલદી બગડતું નથી.

...ધના ખોરાક જેવો બીજો કોઇ પણ ખોરાક નથી.

૧. બીજા... ...ધરાવતી વખતે માતા જે સારા ખોટા વિચાર કરે છે તેના સંસ્કારો દુધમાં ઉતરે

વળવાનું નહિ, ...ધવનાર બાળક તેથી તે સંસ્કારો પ્રમાણે આગળ ઉપર સારૂં ખોટું નિવડે છે. ધવ-

(ઉપયોગી છે). ...માતાએ ખુમો બરાડા પાડવા નહિ, તેમજ કાંઇ ખાવું નહિ.

છે. બચ્ચાંઓ જન્મ્યા પછી સેંકડે દશ ટકા પહેલેજ મહિને મરણ પામે છે. એક વરસની અંદરનાં બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ સેંકડે પચીસ ટકા આવે છે, અને પાંચ વરસનાં થાય તે અગાઉ અરધો અરધ યાને સેંકડે પચાસ ટકા બચ્ચાંઓ મરણ પામે છે.

—ડૉકટર બ્રન્ટન કહે છે કે-ઠંડીમાં દારૂ પીવાથી ગરમી આવતી નથી, ઉલટી ઠંડી વધારે લાગે છે.

—મરડાવાળાં, ક્ષયવાળાં, અને પિત્તવાળાં દરદીઓને લીલી દરાખ ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

—લોહીને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસતાં માલૂમ પડે છે કે-લોહીના પાણી જેવા ભાગમાં રંગ હોતો નથી; પણ તેમાં લાખો અને કરોડો ઝીણા દાણા કે પરમાણુઓ તરતા હોય છે જેના રંગને લીધે ખુલ્લી આંખે લોહી કીરમજી, રાતા, રંગનું દેખાય છે. આ રક્ત પરમાણુઓ કે દાણા જુદાં જુદાં જાનવરોમાં જુદા જુદા આકારના હોય છે. ખૂનના કેસનો ઇન્સાફ કરવામાં આ વાત કેટલીક વાર બહુજ ઉપયોગની થઇ પડે છે. દાખલા તરીકે ધારો કે એક માણસનું ખૂન થયું છે, અને જે માણસ ખૂની તરીકે શક ઉપર પકડાયો છે તેની પાસેથી લોહી વડે ખરડાયલી છરી મળી આવી છે; પણ તે ખૂની જો પોતાના બચાવમાં એમ કહે કે છરી ઉપરના લોહીના ડાઘ ફક્ત મરઘીના લોહીના ડાઘ છે, તો આ રીતે ઉત્પન્ન થયેલા ગુંચવાડાનો નિવેડો માત્ર સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની તપાસ વડેજ લાવી શકાય; કારણ કે માણસના લોહીના સૂક્ષ્મ દાણા ગોળ હોય છે, જ્યારે મરઘીના લોહીના દાણા ઇંડાંના આકારના લંબગોળ હોય છે.

—એક તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં તેના વજનનો આઠમો ભાગ લોહી હોય છે.

—જેમ્સ મીટચેલ નામનો જાણીતો ઇગ્રેજ આંધળો હતો; પરંતુ તેની વાસ પારખવાની શક્તિ એવી તિક્ષ્ણ હતી કે કોઇ પારકું માણસ ગમે તેટલી ચુપકીથી ઓરડામાં દાખલ થાય તો પણ તેની વાસ મીટચેલને તુરત આવવાથી નવા મનુષ્યના દાખલ થયાનું તે તુરત જાણતો.

—વહેમી માણસોને મનનું સુખ હોતું નથી.

—ડીયન સ્વીફ્ટ નામનો એક ઇગ્રેજ લેખક કહે છે કે-જેઓ સ્હવાર થયા પછી પણ બિછાનામાં પડયા રહે છે, તેઓ કદી મહોટાઇ અને માન મેળવી શકતા નથી. તેજ પ્રમાણે જાણીતો અમેરિકન ફ્રેન્કલીન કહી ગયો છે કે જેઓ મોડાં ઉઠે છે તેઓ ગમે તો આખો દહાડો ચાલ ચાલ કરે તો પણ તેઓ રાતે પણ પોતાનું કામ પુરૂં કરી શકતાં નથી.

—કેટલાક તબીબોનો એવો મત છે કે-મગજનો ચોકસ ભાગ જાગૃત હાલતમાં રહે અને બાકીનો ઉંઘમાં પડે ત્યારે સ્વપ્નાં આવે છે.

—ખૂબસુરતીથી પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ તે પ્યાર ટકાવી રાખનાર સુઘડતાઇ છે.

—સગર્ભા અથવા હમેલવાળી સ્ત્રીઓને ચોખ્ખી હવાની તેમજ કસરતની જરૂર છે. તેમણે જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં ફરવું એ સલાહકારક છે, અને છેક છેલ્લા દિવસ સુધી આ પ્રમાણે ચાલવાની કસરત જારી રાખવી જોઇએ. આ હાલતમાં સૌથી સારી કસરત ચાલવાની છે; પરંતુ એટલુંજ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે સગર્ભા સ્ત્રીને જરાપણ થાકની નિશાની જણાવા લાગે તે પહેલાં કસરત બંધ કરવી જોઇએ.

—સૂરજ આથમ્યા પછી બેરોમીટર નીચું જાય છે ત્યારે દરેક દુઃખનું જોર વધે છે.

—લાંબી તપાસ ઉપરથી કેટલાક ડૉકટરોનો એવો મત છે કે જમણા હાથને એક ચીજ જેટલી ઉની લાગે છે તેના કરતાં ડાબા હાથને વધારે ઉની લાગે છે.

—દર.નવશેર પાણીમાં આઠશેર ઑકસીજન વાયુ રહેલો હોય છે.

એક વિનંતી.

હાલના જમાનામાં ક્ષયરોગ ઘણું ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરતો જાય છે, અને દુનિયાનાં સર્વ વિદ્વાન તબીબોનું તે તરફ ધ્યાન ખેંચાવા લાગ્યું છે. આપણા ગુજરાતમાં આ દિશામાં પ્રજાવર્ગનું લક્ષ ખેંચવાની પહેલ મુંબઈની "સેવાસદન" નામની ઉત્તમ સંસ્થાએ કરી હતી તે તેને ઘણું શોભા આપનાર છે. પરંતુ સાધારણ રીતે કહીએ તો આ અગત્યની બાબતપર હજુ ગુજરાતમાં જોઈએ તેવી સારી ચર્ચા થઈ નથી. તેથી તે દિશામાં પ્રયત્ન વધારવાના ઉદ્દેશથી એક લાંબો ઉપયોગી નિબંધ ડૉ. મહાદેવપ્રસાદની કલમથી લખાયલો પુરેપુરો આ અંકમાં છાપ્યો છે. હાલમાં તો જ્યાં ત્યાં અનેક "દવાઓ"ની શીશીઓ ક્ષયના દરદીની હોજરીમાં ખાલી કરવાની ભલામણો ચારે તરફથી થઈ રહી છે તેવા વખતે ચાલતા વિચારોમાંથી કેટલાકની વિરૂદ્ધ ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે લખવાની જરૂર ધારી છે. તેમના ઘણા વિચારો જુદી જાતના અને નવા છે. છતાં પુરાવામાં તેમણે ઘણી દલીલો અને યુરોપ અમેરિકાના ઘણાએક સુપ્રસિદ્ધ પ્રોફેસરો અને ડૉકટરોના મત ટાંકી બતાવ્યા છે, તેથી તેમનો પક્ષ પણ શાન્ત અને ગંભીરપણે વિચારવા સરખો છે. પોતાથી વિરૂદ્ધ મતને ઉતાવળા થઇ વગર કારણે વખોડી કહાડવું એ ડહાપણનું કામ નથી. તેથી જે જે વિદ્વાન ડૉકટરો, વૈદરાજો, વર્તમાનપત્રો અને માસિકોના વિદ્વાન એડીટરો વિગેરે તરફ આ અંક મોકલવામાં આવે તેઓ આ બહુજ અગત્યના વિષયપર લખાયલા નિબંધપર સપ્રમાણ મનનીય વિવેચન કરવા કૃપા કરશે એવી અમારી નમ્ર વિનંતી છે.

વિચારસંકલના તૂટી ન જાય તે હેતુથી આ ક્ષયનો લેખ એકી વખતે પુરેપુરો છાપી દેવાનું અમને યોગ્ય જણાયું છે, છતાં તે સાથે અમે આ અંક ખાસ સાત ફરમાનો કાઢયો છે તે વાતથી અમારા ગ્રાહકો અવસ્ય સંતોષ પામશે એવી અમારી ખાત્રી છે.

સંપાદક "ધન્વંતરિ."

પહોંચ.

શ્રીયુત જયકૃષ્ણભાઇ ઇંદ્રજી માજી કયુરેટર ઑફ ફૉરેસ્ટ તરફથી વનની ઔષધિ અથવા જંગલની જડી બુટ્ટી વિગેરેનો એક મહોટો અને અતિ ઉપયોગી ગ્રંથ મળ્યો છે, જેનું પુરે પુરૂં અવલોકન કરી જવાનો વખત નહિ મળવાથી અમે તે કામ આવતા અંક પર મુલતવી રાખીએ છિયે.

અમારા બાઇબંધ "વૈદ્યકલ્પતરૂ" ના સુજ્ઞ સંપાદક રા. રા. જટાશંકરભાઈ લીલાધર ત્રિવેદી તરફથી "સારી સંતતિ" ભા. ૧–૨ પણ અવલોકનાર્થે અમને મળ્યા છે, પણ સ્થળ સંકોચને લીધે તે વાત ભવિષ્ય પર મુલતવી રાખવી પડે છે.

આ ઉપરાંત આર્યધર્મનીતિ અને ચાણાક્યનીતિસાર, નસીઅતે બાગ વ જેહાને ખાક, શ્રી ધર્મારણ્ય મહાત્મ પ્રથમ ભાગ, વિજ્ઞાન વલ્લભ વિગેરે ગ્રંથો પણ અમને મળ્યા છે જેનો સાભાર સ્વિકાર કરવામાં આવે છે અને સગવડ પ્રમાણે ભવિષ્યમાં તે સંબંધિ વિવેચન કરવા વિચાર છે.

સંપાદક "ધન્વન્તરિ."



અકસીર ઉપયોગી નુસખા.

(લેખક: તંત્રી.)

વાળ કાઢવાની પ્રવાહી દવા.

સોડીયમ સલફાઇડ...	...૨૫ અથવા ૩૫ ભાગ.
ગ્લીસરાઇન...	...૨૫ ભાગ.
પાણી.	...બધી દવા કુલ ૧૦૦ ભાગ કરવા માટે જોઇયે તેટલું.

ઓઇલ ઑફ નટમેગ (જાયફળનું તેલ) સુગંધ આવે તેટલું.

ઉપર લખેલી દવા તૈયાર કરી એક પીંછી વડે કેટલીક વખત બરાબર લગાવ્યા-કરવું. વાળનો નાશ કરવાની દવાઓ લગાવ્યા પછી, અને જોઇતું પરિણામ આવ્યા પછી સુગંધિદાર સિરકો (ઍરોમૅટીક વિનેગાર) તે ભાગની ચામડી પર લગાવવો સારો છે. વાળનો નાશ કરનારી દવાની બીજી ખરાબ અસરોને દૂર કરવાનો અને ઉપયોગી જંતુનાશક ગુણુ તેનામાં રહેલા છે.

બીજી રીત.

ટીન્ચર ઑફ આયોડીન...	૬ ભાગ.
ઑઇલ ઑફ ટરપેનટાઇન...	૬ ભાગ.
કૅસ્ટર ઑઇલ (દિવેલ)...	૮ ભાગ.
આલ્કોહૉલ...	૪૮ ભાગ.
કોલોડીઑન...	૧૦૦ ભાગ.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે તૈયાર કરેલી દવા દરરોજ એક યા બે વખત એ પ્રમાણે ત્રણ ચાર દિવસ સુધી લગાવ્યા કરવી. પછી જે પાતળી પોપડી બંધાય તે એકદમ ઉખાડી નાંખવી એટલે કાંઇ પણ ઇજા વગર તે જગાના બધા વાળ પણ જતા રહેશે.

કેશનાશક સાબુ (બાદશાહી?)

જર્મની દેશમાં આવેલા અલ્ટોનાના રહેનાર ડૉકટર જ્યુલીઅસ લુટજે એમ. ડી. એ એક ઉત્તમ બનાવટની શોધ કરી છે. આ નવી શોધમાં ખૂબી એ છે કે વાળનો નાશ કરવા માટે વપરાતા સલફાઇડના રજકણો કોઇ એવી જાતના મલમ સાથે મેળવી દેવા કે જેથી તે દવા ચામડીપર લગાડવામાં આવે ત્યારે આવીજ બીજી દવાઓની માફક ચામડીપર ચચરાટ કે બળતરા થાય નહિ. આ હેતુ પાર પાડવા માટે આ શોધક સ્ટાર્ચ (કાંજી–આર–ખેળ—ક્લૅપ) ને ગરમી લગાડે છે. દાખલા તરીકે:—૧½ ભાગ બેરીયમ સલ્ફાઇડ સાથે બે ભાગ સ્ટાર્ચ મેળવીને ૯ ભાગ પાણીમાં નાંખી તેનું પાતળું પ્રવાહી બનાવવામાં આવે છે. પછી આ પ્રવાહીને ચૂલા પર મૂકી ખૂબ હલાવતા રહી ૧૦૦ ડીગ્રી સેલસિયસ સુધી ગરમ કરવામાં આવે છે, એટલે તેનો સુંવાળો સારો મલમ બની જાય છે. ઠંડુ થયે આ દવા સહેલાઇથી ઉપયોગમાં લેઇ શકાય છે. મુખપર કે શરીરના કોઇ પણ નાજુક ભાગપર લગાવતાં તેનાથી કંઇજ નુકશાન થતું નથી.

જુના સખત આંટણ (Corns) ને દૂર કરવાની દવા.

પ્રવાહીદાર સોપ અને થોરો સ્પીરિટ ઑફ વાઇન એક ફલાનલના કપડાપર બરાબર ચોપડીને પછી તે કપડું આંટણપર આખી રાત વિંટાળી રાખી તેને નરમ કરવું. સવારે પછી સારી ધારવાળા ચપ્પુવડે પેલા આંટણને ઉખાડી નાંખવું.



Yours truly
Mahadev B. Kanthariaker.
E.M.E.; N.D. &c.

The Bombay Art Printing Works, Fort.

ક્ષયરોગ.

તેનાં કારણો, નિદાન અને કુદરતી ઉપાય.

(લેખકઃ—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

સામાન્ય વ્યાખ્યા. ક્ષયરોગ જેને સાધારણ રીતે 'ખઇ' કે 'ક્ષેન' કહેવામાં આવે છે તે, નામ પ્રમાણે દરદીના શરીરબળનો 'ક્ષય' એટલે નાશ ધીરે ધીરે કરી નાંખી, જો યોગ્ય ઉપચાર વખતસર કરવામાં ન આવે તો, આખરે જીવનનો અંત આણે છે. આ વ્યાધિ માટેના ઇંગ્રેજી શબ્દો "કૉન્સમ્શન્" Consumption અથવા "ટાઇસિસ" Phthisisના મૂળ ધાતુઓ જે Sumo અને phthio છે તેનો અર્થ પણ ક્ષીણ થતા જવું (To waste away) એવો થાય છે. આ વ્યાધિમાં શરીરની ચરબી અને માંસ બહુ ઝડપથી ઘટી જવા માંડે છે, કમજોરી અને નિર્બળતા ઘણીજ વધી જાય છે, અને ફેફસાં ખવાઈ જાય છે. આ ભયંકર પ્રાણઘાતક રોગનાં ભોગ થઇ પડનાર મનુષ્યો ઘણીવાર મોજ શોખમાં ઉછરેલાં હોય છે; અને અંગમહેનત કે પરિશ્રમ પડે એવું કામ કરવા તરફ તેમને જન્મથીજ કંટાળો હોય છે. તવંગર અને ગરીબ, અમીર અને ફકીર, રાજા અને મજૂર, સર્વ જાતિના અને સર્વ સ્થિતિના માણસોનો આ ક્ષયરૂપી રાક્ષસ ભોગ લે છે. જેમની યુવાવસ્થા હજુ તો માત્ર ખીલવાજ માંડી હોય છે, અને જેઓ લોકોપયોગી, સામાજિક જીવનના પહેલા પગથીયા ઉપરજ પગ મૂકતાં હોય છે તેવાં સ્ત્રી અને પુરૂષોની ગરદન પર ક્ષયના વિકાળ પંઝા પડે છે; અરે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણું ખરૂં બુદ્ધિશાળી, પ્રતિભાસંપન્ન અને સૌંદર્યપૂર્ણ મનુષ્યોના ઉપરજ આ રોગનો હુમલો વધારે અને વધારે જોરથી થાય છે.

ક્ષયથી નિપજતાં મરણનું પ્રમાણ. ડૉક્ટર વિલસન કહે છે કે આ દુષ્ટ રોગથી દર વર્ષે ત્રીસ લાખ મનુષ્યોનાં મરણ થાય છે, અને યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના કેટલાક ભાગમાં "One out of every four persons you meet will die of this disease," દર ચાર માણસે એક માણસ ક્ષયથીજ મરણ પામે છે. આપણા મુંબાઇ ઇલાકામાં પણ એક વર્ષમાં (સન ૧૯૦૬–૦૭) ૬૦૬૧૫ મરણ ક્ષય રોગથી થાય છે એમ સરકારી 'મરણની નોંધનાં દફતરો' ઉપરથી જણાય છે. હિંદુસ્તાનના સર્વ ભાગમાં ક્ષયનું પ્રમાણ દિનપર દિન વધતું જાય છે, અને પૂર્વ બંગાળ તથા આસામમાં તો ક્ષયથી થતાં મરણની સંખ્યા ચાર ઘણી વધી ગઇ છે, એમ તપાસ કરતાં સ્પષ્ટ રીતે માલૂમ પડે છે. આ રોગ આવો ભયંકર છે, તથા દેશના સર્વ ભાગમાં અને સર્વ જાતના મનુષ્યોમાં કેર વર્તાવી રહ્યો છે, છતાં પણ તેની ભયંકરતા તરફ પ્રજા વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી. તેનું કારણ એ છે કે કૉલેરા જેવા બીજા રોગોની માફક આ વ્યાધિથી દરદીનું મરણ તત્કાળ નિપજતું નથી.

પણ તેની પિડા અને દુઃખ કેટલાક માસ કે વર્ષો સુધી લંબાય છે; અને તેથી આખરે જ્યારે દરદીના જીવનનો અંત આવે છે. ત્યારે તેના સંબંધિઓને તેના મરણથી લાગતો આઘાત કે ક્ષોભ બહુ આકસ્મિક જણાતો નથી. છતાં પણ ક્ષયના દરદીને લાંબા વખત સુધી ભોગવવી પડતી અસહ્ય મનોવ્યથા અને શારીરિક દુઃખનો; મંદવાડને લીધે દરદીનાં સગાં સંબંધિઓને લાંબા વખત સુધી વેઠવી પડતી અગવડ અને જાયુની ચિંતાનો; આખરે મરણ નિપજવાથી દેશને તેની બુદ્ધિ અને સેવાની જે ખોટ પડે છે તેનો; નિરાધાર થઇ જતાં અનેક કુટુંબોની વિટંબણાનો; અને આવાં દર વર્ષે થતાં યુવાન મરણોના બહુ મ્હોટા પ્રમાણનો એકંદર વિચાર કરતાં દરેક સમજુ અને લાગણીવાળા મનુષ્યને ક્ષયની ભયંકરતાનો વિચાર આવવોજ જોઇએ. વળી જેમ ઉંદર ફુંકી ફુંકીને કરડતા જાય છે અને તેથી તે વિષે ઉંઘતા મનુષ્યને તત્કાળ તો ખબર પડતી નથી, પણ જ્યારે જાગે છે ત્યારે તેને બહુજ દુઃખ થાય છે, તેજ પ્રમાણે ક્ષય રોગ પણ પોતાના શિકારને એવી ગુપ્ત રીતે અને મજબુતપણે પોતાના પંઝામાં સપડાવે છે કે જ્યારે રોગ ઘણું ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારેજ તેની હયાતીની દરદીને ખબર પડે છે અને પછી ગભરાટમાં દવા વિગેરેનાં આમ તેમ ફોગટ ફાંફાં મારવામાં દરદીનું આયુષ્ય પૂરૂં થાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી જો શરીરનું વજન ધીરે ધીરે પણ વગર અટકે ઓછું થતું જાય, શરીરમાં જાયુનો તાવ રહ્યા કરે, કે વચ્ચે વચ્ચે ઉધરસ ચાલુ રહે, દિવસે દિવસે શરીર જો અશક્ત થતું જાય, ભોજન પર અરૂચી, અને કબજીયત કે બંધકોશ ચાલુ રહે, તથા હાંફ ચઢે તો બેદરકારી કે આળસ ન કરતાં તુરતજ તેનો કુદરતી ઉપાયો વડે અટકાવ કરો; નહિ તો પછી આવાં ચિન્હોમાંથી ભયંકર ક્ષયરોગ પેદા થવાનો બહુ સંભવ છે. એ વાત પ્રજા વર્ગને સમજાવવાની બહુજ જરૂર છે. "ચેતતા નર સદાય સુખી" A stich in time saves nine આદિ ડહાપણ ભરેલી કહેવતોને અનુસરી "પાણી પહેલાં પાળ બાંધી" "શત્રુ અને રોગને ઉગતાંજ છેદવાં;" નહિ તો પછી "આગ લાગ્યા કેડે કુવો ખોદવા" જતાં સફળતાને બદલે નિષ્ફળતા મળવાનો ઘણો ભય રહે છે.

ક્ષય કોને વધારે લાગુ પડે છે?

ક્ષયથી નિપજતાં મરણની મોટી સંખ્યા વધારેમાં વધારે ૨૫ થી ૩૫ વર્ષની ઉમરના દરદીઓની હોય છે, જીંદગીના આ સમયે તો મનુષ્યો પૂર્ણરીતે બળવાન અને નિરોગ હોઈ, દેશને બહુ ઉપયોગના થઇ પડવા જોઈયે. તેને બદલે તેઓ ઘણાખરા આવી જુવાન વયમાંજ ક્ષયના પંઝામાં સપડાઈ પોતાનું જીવનધન ગુમાવી દે છે, એ અત્યંત શોકજનક છે. આમ થવાનું કારણ આરોગ્યશાસ્ત્રના બહુ અગત્યના કુદરતી નિયમોનો મનુષ્યો હમેશાં છેકજ ભંગ કર્યા કરે છે તે, અને વળી સામાન્ય રોગો થતાં પણ અજ્ઞાનથી અસંખ્ય ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે, તેતેજ ગણી શકાય. દુનિયાંના સર્વે વ્યાધિ, દુષ્કાળ, અને લડાઇઓના સામટા સપાટાથી થતાં મરણ કરતાં પણ અયોગ્ય ઉપચાર અને ઝેરી દવાઓથી વધારે મનુષ્યોના જીવ જાય છે, એવો ડૉકટર જૉન મૅસન ગુડ એમ. ડી., એફ. આર. એસ. નો જે મત છે તે ખરેખર સત્ય છે. અને તે લોકોએ જાણવાની જરૂર છે. ક્ષયના દરદીઓ પણ કુદરતી ખરા ઉપાયો કરવાને બદલે દવાઓના દગડા પી આખરે "જે ભૂમિમાંથી કોઈ મુસાફર પાછો ફર્યો નથી" (The Land from whence no traveller returns) તેવા પરલોક તરફ પ્રયાણ કરે છે. ઉપર કહ્યું તેમ ૨૫ થી ૩૫ વર્ષની ઉમરે ક્ષયનાં વધારેમાં વધારે મરણ થાય છે. આનાથી ઉતરતી, એટલે ભયંકરતામાં બીજે નંબરે આવતી ઉમર ૫૦ થી ૬૦ વર્ષની વચ્ચેની છે, અને ૬૦ થી ૭૦

વર્ષની વચ્ચે થતાં ક્ષયનાં મરણની સંખ્યા ૧૫ થી ૨૦ વર્ષની વચ્ચે થતાં મરણની સંખ્યાની લગભગ બરોબર હોય છે, એમ ડૉક્ટર એલીન્સનનો અભિપ્રાય છે. આ ડૉક્ટર વળી વધુ જણાવે છે કે સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો ક્ષયથી વધારે પ્રમાણમાં મરણ પામે છે. દવાઓ ઉપરજ આધાર રાખનાર ડાક્ટરોથી તો આ રોગ મટાડી શકાતોજ નથી. કુદરતી ઉપાયો વડેજ આ રોગ અટકાવી તથા મટાડી શકાય છે. હાલમાં કહેવાતા સુધારાના જમાનામાં મનુષ્યોનાં જીવન એટલાં કૃત્રિમ અને અસ્વાભાવિક થઇ ગયાં છે કે આરોગ્યશાસ્ત્રના કુદરતી નિયમોનો દરરોજ ભંગ થયા કરે છે. અને તે કારણથીજ ક્ષય જેવા ભીન જરૂરી રોગથી મનુષ્યો પિડાય છે. આ સંબંધમાં પ્રોફેસર બીકમેન કહે છે કે, What a commentary on our modern civilization that over 30,00,000 people should die annually from an absolutely preventable disease, consumption. Seneca said 'The gods have given us long life, but we have made it short.' અર્થાત્ "છેકજ અટકાવી શકાય તેવા ક્ષય જેવા વ્યાધિથી દર વર્ષે ૩૦,૦૦,૦૦૦ માણસો મરી જાય છે, એ વાત આપણા અર્વાચીન સુધારા ઉપર કેવી ટીકા છે! તત્વવેત્તા સેનેકાએ પણ કહ્યું છે કે 'દેવતાઓએ તો આપણને લાંબાં આયુષ્ય આપેલાં હોય છે પરંતુ આપણે પોતે તેને ટુંકાં કરી નાંખ્યાં છે.'"

કૃત્રિમ સુધારો.

કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધ આવી કૃત્રિમ, નુકશાનકારક સુધારાની ફિસીયારીને લીધેજ ક્ષયનાં મરણનું પ્રમાણ દિનપર દિન વધતું જાય છે, એ વાતની ખાત્રી કરવી હોય તેણે મ્હોટાં શહેરોમાં નિપજતાં ક્ષયનાં મરણોની સંખ્યા સાથે ગામડાનાં મરણોને સરખાવી જોવાં. આમ કરવાથી તેને તુરત સમજાશે કે કહેવાતા સુધારાની જાળમાં ફસાયલા શહેરના લોકોમાં ક્ષયનાં મરણનું પ્રમાણ, ગામડાના અંગમહેનત કરી સાદું જીવન ગાળનાર લોકોના કરતાં ઘણુંજ વધારે હોય છે. આ બાબતમાં ડૉકટર એલીન્સન પણ કહે છે કે In towns three times as many people die from consumption than is the case in the country. The explanation of this fact is to be found in the difference in the habits of town and country dwellers. એટલે કે "ગામડાં કરતાં શહેરોમાં ક્ષયને લીધે ત્રણ ઘણાં વધારે મરણો નિપજે છે. આ બાબતનો ખુલાસો, ગામડાં અને શહેરોમાં વસતા લોકોની રહેણી કરણીમાં રહેલા ભેદ ઉપરથી મળી શકશે."

ઉંચી વર્ણના અને શહેરોના લોકોમાં ક્ષયનું પ્રમાણ વધારે હોવાનું કારણ.

આખો દિવસ કામ કરતી વખત ગામડાના લોકો ખુલ્લી, ચોખ્ખી હવા શ્વાસમાં લેઇ શકે છે. ઘેર પણ પોતાના ઘરનાં બારણાં તે ખુલ્લાંજ રાખે છે, અને તેથી ઘરમાં પણ તેઓ ચોખ્ખી હવાનો લાભ લેઈ શકે છે. વળી કોઇ મિત્ર કે ઓળખાણ પિછાનવાળાને મળવા જતી વખત પણ, રેલવે, ટ્રામ, કે બીજી ગાડીયોનું સાધન નહિ હોવાથી, તેને પગે ચાલીને જવું પડે છે. તેથી અંગ કસરત, ખુલ્લી હવા અને સૂર્યના પ્રકાશનો તેને સારો લાભ થવા સાથે, પૈસાનો પણ બચાવ થાય છે. ગામડાની ગરીબાઇ, કરકસર, અને મહેનતથી થતા ફાયદાનું આવું વર્ણન વાંચી કેટલાક લોકોને તેમાં અતિશયોક્તિ લાગશે કે હસવું આવશે તથા ગામડાના લોકોના આવા સારા ગુણનું અનુકરણ કરતાં પોતાને ન્હાનમ લાગી

જવાનો ભય જણાશે. પરંતુ તેવા સજ્જનોએ યાદ રાખવું કે "અધુરા ઘડાજ છલકાય છે." કારણ કે જે સામ્રાજ્ય નીચેના મૂલક ઉપર સૂર્ય કદી આથમતોજ નથી (The Empire over which the sun never sets) એવી મહાન બ્રિટીશ શહેનશાયતના માજી પ્રધાન ગ્લૅડસ્ટન પણ પાર્લામેંટમાંથી નિકળી ઘણીવાર પગે ચાલતાંજ પોતાને ઘેર જતા જોવામાં આવતા હતા; એટલુંજ નહિ પણ મનના પરિશ્રમ સાથે અંગને પણ પુરતી કસરત આપવા માટે તેઓ કુહાડા વડે લાકડાં ફાડવા મંડી જતા. પાર્લામેન્ટના બીજા સભાસદો તો બગીચો કે મોટાર ગાડીયોમાં બેસી સડસડાટ ચાલ્યા જતા અને તેમાંથી કેટલાક ગ્લૅડસ્ટનની સાદાઇ માટે ટીકા કરતા હતા. પરંતુ દુનિયાંએ જોયું છે કે એવી ટીકા કરનાર શોખિન લોકો કરતાં સાદા જીવન અને ઉચ્ચ ભાવનામય (*Plain living and high thinking*) પ્રવૃત્તિ વડે મી. ગ્લૅડસ્ટન આખા જગતને ચકિત કરી નાંખે એટલું બધું કામ કરવા છતાં દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શક્યા હતા. માટે સાદુ જીવન ગાળતાં અને અંગ મહેનત કરતાં શરમાવું નહિ. વળી શહેરમાં વસતા મીલના મજૂર કે કામદાર કરતાં ગામડાના લોકોને રોકડા પૈસા બહુ થોડા મળતા હોવાથી; તથા કેટલી વસ્તુઓ જોઇએ ત્યારે તૈયાર મળવાની લાલચ ઓછી હોવાથી શહેરના લોકોની પેઠે ગામડાના લોકો ચ્હા, તમાકુ, ગાંજા, ભાંગ, દારૂ, તાડી વિગેરેમાં દરરોજ બહુ પૈસા ખર્ચી શકતા નથી. આવી દેશી અને ઝેરી વસ્તુઓના ઉપયોગથી શહેરના લોકોનું જીવન બળ, અને રોગોના હુમલા સામે ટકી રહેવાની શક્તિ, બહુ કમી થઇ જાય છે. અને તેથી તેઓમાંનો મ્હોટો ભાગ ક્ષય જેવાં ફેફસાંનાં દરદનો ભોગ થઇ પડે છે. વળી શહેરનાં ઘર પાસે પાસે બાંધેલાં હોય છે, અને ભાડાનો બચાવ કરવા સાંકડી જગામાં ઘણાં માણસો એકઠાં વસે છે. રાત્રે ચોરના કે શરદી લાગવાના ભયથી બારી બારણાં વાસી દઇને સુઈ રહે છે. મુંબાઈ જેવાં શહેરની મ્હોટી મ્હોટી ઑફીસોમાં હવા અજવાળાની બહુજ ખામી હોય છે. અને કેટલીક ઑફીસોમાં તો દિવસે પણ દિવા રાખી કામ કરવામાં આવે છે. એથી ઉલટું, ગામડામાં તો જગાની પુરતી છુટ હોય છે. ખુલી હવામાં રહેવાની ટેવ પડેલી હોવાથી શરદી લાગવાનો તેમને ભય જણાતો નથી અને તેથી ઘણું ખરૂં તેઓ ઘર બ્હારજ સુએ છે. અને કદાચ બારણાં બંધ કરી ઘરમાં સુએ તોપણ તેમનાં બારી બારણાં તથા છાપરામાંની ફાટોમાંથી સારી હવા આવી શકે છે. પરંતુ શહેરમાં તો ઘરનાં બારી બારણાં એવી કારીગરીથી બનાવેલાં હોય છે કે તે બંધ કર્યા પછી એક કીડીનો પણ તેમાં સંચાર થઇ શકતો નથી. વળી કારખાનાંમાં કામ કરનાર મજૂરોને કામ કરતી વખત ચોખ્ખી હવા મળતી નથી, પરંતુ તેલ કે ગૅસના ધુમાડા વાળી, અથવા કોલસાનાં રજકણ કે રૂની રજોટીવાળી મળે છે. અને તે દરરોજ શ્વાસમાં લેવાથી ફેફસામાં આવો કચરો એકઠો થવા લાગે છે. વળી છાપવાનાં બીબાંનું કામ કરનાર, પથ્થર ઘડનાર, ધાતુની ચીજો ઘોલીને ચળકતી કરનાર, વિગેરે ધંધાદાર લોકોના શ્વાસમાં પણ સીસાનાં રજકણો, પત્થરનો ભુકો, અને ધાતુના બારિક કણ જવાથી તેમને ક્ષય જેવા ફેફસાંના વ્યાધિઓ લાગુ પડવાનો ઘણોજ ભય રહે છે. સાંજે કામ ઉપરથી પરવારીને ઘેર આવ્યા પછી શહેરના લોકો કાંતો હવા અજવાળાંના પુરતા અવરજવર વિનાના, અને કેરોસીન તેલના કે ગૅસલાઇટના દિવા બળતા હોય તેવા ઘર કે ઓરડામાં વિશ્રાંતિ લે છે અથવા તો કોઈ ગલીચ જગામાં આવેલા ગાંજા કે દારૂના પીઠામાં, અથવા બહુ ભીડને લીધે લોકોના શ્વાસથી ઝેરી બનેલી હવાવાળી જગાએ કોઇ ભાષણ સાંભળવા કે તેમ નહિ તો પછી ગમ્મતની ખાતર રોગ અને દુર્ગુણના મથક જેવી કોઇ નાટકશાળામાં ખેલ જોવા જઇ મોડી રાતના ઉજાગરા વડે આરોગ્યનું દેવાળું કાઢવાનો માર્ગ

ગ્રહણ કરે છે. ગામડા કરતાં શહેરમાં ક્ષય રોગનું પ્રમાણ લગભગ ત્રણ ગણું વધારે કેમ હોય છે તેનાં કારણ ઉપર લખેલી બાબતોનો વિચાર કરતાં આપણને સ્પષ્ટરીતે દેખાઇ આવે છે. તેવીજ રીતે પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીઓને ક્ષય રોગ એકંદર રીતે ઓછો લાગુ પડે છે, તેનું કારણ એ છે કે સ્ત્રીઓને માટે આપણા ડાહ્યા પૂર્વજોએ કેટલીક ઘર કામમાં ઉપયોગી એવી શારીરિક કસરતો એવા તો ડહાપણથી યોજી દીધી છે કે જેથી શરીરના મુખ્ય મુખ્ય અવયવોને બહુજ લાભ થાય. દાખલા તરિકે માથાપર પાણીનું બેડું લઇ દરરોજ પાણી ભરી આવવાનો રિવાજ જે આપણા આખા આર્યાવર્તમાં પ્રચલીત છે, તે લાભકારક ઉપક્રમને લીધે લાખો સ્ત્રીઓનો ક્ષય રોગથી બચાવ થાય છે. કુવા, વાવ, અને બીજાં જળાશયોમાંથી પાણી ભરી લાવવાનો રિવાજ સર્વ કુટુંબોમાં હતો; અને મ્હોટા મ્હોટા નગરશેઠ અને દિવાન જેવાં ઉંચાં કુટુંબની સ્ત્રીઓ તથા પુત્રીઓ સુદ્ધાંત પણ પાણીનું બેડું ભરી આવવામાં હલકાઇ ગણતાં નહિ, એ વાત આપણામાં ચાલતી કેટલીક લોકપ્રિય વાર્તાઓ અને દંતકથાઓ, ગીતો અને કાવ્યો ઉપરથી સાબીત થાય છે. યુરોપ અમેરિકાના ઘણાએક વિદ્વાન મુસાફરોએ આ રિવાજનો હિંદુસ્તાનમાં આટલો પ્રચાર જોઇ તેનાં બહુ વખાણ કરેલાં છે. આં ન્હાના લેખમાં તો તેવો માત્ર એકજ અભિપ્રાય આપવો યોગ્ય ગણાય. વિદ્વાન ડૉક્ટર એન્ડ્રુસ્ટોન એમ. ડી., પોતાના એક પુસ્તકમાં લખે છે કે-There is a great advantage of carrying burdens on the head to prevent consumption. અર્થાત્ "ક્ષયરોગ થતો અટકાવવા માટે માથા ઉપર બોજો ઉચકી લેઈ જવામાં બહુજ લાભ રહેલો છે." આમ કહી તે લેખક હિંદુસ્તાનમાં માથાપર પાણીનાં બેડાં લેઈ ચાલવાના રિવાજની તારીફ કરી તે રીતે ચાલવાથી થતા લાભ ચિત્રો સાથે સમજાવે છે. આ તો માત્ર એકજ રિવાજની વાત કહી. તેજ પ્રમાણે કુવામાંથી પાણી કાઢવું, ખાંડવું, દળવું, વલોણું વલોવવું, વિગેરે કામથી શારીરિક કેટલા લાભ અને ઘર ઉપયોગી કાર્ય થાય છે, તે વિષે વિવેચન કરવા જતાં બહુ લંબાણ થઈ જવાનો ભય રહે છે, તેથી અત્ર તો માત્ર એટલુંજ કહેવાનું કે વર્તમાનકાળમાં હિંદુ કુટુંબોની સ્ત્રીઓ ખોટી મ્હોટાઇમાં તણાઇ જઇને આવાં સર્વ રીતે લાભકારક ઘરકામ કરવામાં હલકાઇ સમજે છે, અને ખાનદાની જણાવવાની ખાતર દાતણ પાણી પણ નોકરો પાસે મંગાવી આખો દિવસ બેઠાબેઠ કહાડે છે, અને પરિણામે ક્ષય, હીસ્ટીરીયા કે ફેફર, વંધ્યત્વ અને પ્રસુતીનાં અનેક દરદોથી જન્મભર પિડાય છે. આવી માતાઓથી થતી પ્રજા પણ કેટલીક નિર્માલ્ય, નિર્વિર્ય, રોગી, અને અલ્પાયુષી થાય છે તેનો અનુભવ હિંદુસ્તાનની પ્રજાને પુરતો થઇ ચૂક્યો છે, છતાં, હજુ લોકોની આંખો પૂરેપૂરી કેમ ઉઘડતી નથી એ એક નવાઇની વાત છે. એથી ઉલટું યુરોપ અમેરિકાની સ્ત્રીઓ અંગ મહેનત, ખુલ્લી હવા, આનંદજનક અને ઘર બ્હારની રમતો, તથા વ્યાયામ વિગેરેથી પોતાનું આરોગ્ય અને બળ એટલી તો સુધારવા લાગી છે કે થોડા વખતપર "સાયન્સ સીફ્ટીંગ્સ" નામના પત્રમાં એક વિદ્વાન લેખકે જણાવ્યું છે કે French and English scientists who have been persuing investigations have just found that women are growing in physical stature...and in a period not so very far in the future it is predicted that women will be stronger than men. એટલે કે "ફ્રેન્ચ અને ઇંગ્લીશ વિદ્યાકળાભિજ્ઞ પુરૂષો જેઓ શોધખોળ ચલાવ્યાં કરે છે તેઓને હાલ માલૂમ પડ્યું છે કે ત્યાંની સ્ત્રીઓનો બાંધો અને ઉંચાઈ વધતાં જાય છે............ અને એવું અનુમાન બંધાવામાં આવે છે કે ભવિષ્યમાં ટુંક સમય પછી પુરૂષો કરતાં પણ સ્ત્રીઓ વધારે બળવાન થશે."

શું તમારાં ફેફસાં નિરોગ છે ?

આખી દુનિયામાં તેમજ આપણા દેશમાં ક્ષયથી કેટલાં બધાં મરણો થાય છે, તે કોને વધારે લાગુ પડે છે, અને તેમ થવાનું કારણ શું, તે વિષેનો સામાન્ય વિચાર આપણે ઉપર કરી ગયા. પરંતુ ક્ષય એક એવો વિચિત્ર રોગ છે કે મનુષ્યશરીરમાં તે એવી તો બેમાલૂમરીતે વૃદ્ધિ પામતો જાય છે કે તેના ભયંકર સ્વરૂપનું દરદીને બહુજ મોડું ભાન થાય છે, અને તેથી પછી તેને દાબી દેવામાં યોગ્ય કુદરતી ઉપચાર વિના ઘણીવાર નિષ્ફળતા મળે છે. તેથી પોતાનાં ફેફસાં નિરોગ અને બળવાન છે, યાતો રોગી અને નિર્બળ છે, તે વાતનું અનુમાન દરેક મનુષ્ય પોતાની મેળે કરી શકે; અને તેમ કર્યા પછી તે નિર્બળ માલૂમ પડતાં તેનો વખતસર ઉપાય કરી શકે તે માટે અત્રે થોડું વિવેચન કરવાની અગત્ય છે. ફેફસાંના વ્યાધિઓ વિષેના જેના વિચારો ઘણાજ પ્રમાણભૂત અને વજનદાર ગણાય છે, અને ન્હાના મ્હોટા લગભગ પચીસો માણસોનાં ફેફસાં જેમણે બારિકાઈથી તપાસ્યાં છે, અને ફેફસાંના અનેક દરદીઓને જેણે કુદરતી ઉપાયો વડે સારા કર્યા છે, એવા અમેરિકાના પ્રખ્યાત પ્રૉફેસર પૉલ વૉન **બી**કમેનના થોડાક શબ્દો અત્ર ઉતારવાની હું રજા લઉં છું. પ્રોફેસર **બી**કમેન કહે છે કેઃ—My advice is do not make the foolish mistake of taking it for granted that your lungs are in perfect condition, and that it is not necessary to give them any special care. In reality, you are walking on the edge of a precipice. Bear this in mind. It is utterly impossible that your lungs should be in good condition unless you give them abundant exercise. Remember, it is the one organ in the body that demands continual exercise in order that it may remain healthy. Remember, that it is the organ that would show the result of the lack of exercise first, even in the best specimen of manhood that ever lived. Therefore, if you do not practice breathing regularly, you may be positive that your breathing power is deficient even though your chest may be as large as that of a Samson and your health everything that you might desire. If more people realized the truth of the foregoing statement the death-rate from pneumonia and consumption would be reduced one half in less than a year. What better evidence do you want that you cannot breath properly, and have no control of the diaphragm, if you cannot stand upright and breathe diaphragmatically, i. e., without moving the rebs? you have all the evidence you need that your diaphragm is weak and not under control—that it is degenerating. If you cannot climb a flight of stairs rapidly without puffing like an engine, you have more evidence that your lungs are not performing their function. If you contract colds and cough you have further evidence that your lung tissue is unhealthy, and may at any moment become the breeding ground of dangerous germs. A person with absolutely

healthy lungs is immune to colds. And so on, I could mention a number of ways of learning definitely whether your lungs are healthy or not, and whether you breathe property. Be on the safe side; practice deep breathing; develope your lungs, and be sure that at least this vital spot in your organism is what it should be. Do this and nine-tenths of the battle for perfect health will have been won. જેનો સાધારણ શબ્દોમાં ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે. "મ્હારી સલાહ એવી છે કે તમારાં ફેફસાં તદન નિરોગ સ્થિતિમાં છે અને તે વિષે ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂરજ નથી-એમ માની લેવાની મૂર્ખાઇ ભરેલી ભૂલ તમે કરશો નહિ. ખરૂં પુછો તો એક ઉભા કરાડાની કોર ઉપરજ તમે ચાલો છો, તે વાત ધ્યાનમાં રાખો. ફેફસાંને પુરતી કસરત આપ્યા સિવાય તેઓ નિરોગ હાલતમાં રહે એ બનવું છેકજ અસંભવિત છે. યાદ રાખો કે, આખા શરીરમાં ફેફસાં ખાસ કરીને એક એવો ભાગ છે કે જેને નિરોગ રાખવા માટે કસરત આપવાની ખાસ જરૂર છે. ધ્યાનમાં રાખો કે, અત્યાર સુધીમાં થઈ ગયેલા સરસમાં સરસ બાંધાના મનુષ્યશરીરમાં પણ કસરતના અભાવનું માઠું પરિણામ સૌથી પહેલું બતાવી આપનાર ફેફસાં છે. તેથી જો કદાપિ તમારી છાતી સેમસન પહેલવાનના જેવી વિશાળ હોય અને તમારા આરોગ્યમાં તમને કંઈ પણ ખામી જણાતી ન હોય, તોપણ જો તમે નિયમસર દરરોજ દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા ન કરતા હો તો નક્કી માનજો કે તમારી ફેફસાંની ક્રિયા ખામી ભરેલીજ છે. ઉપરના શબ્દોમાં રહેલું સત્ય જો પ્રજાવર્ગના મ્હોટા ભાગની સમજણમાં ઉંડું ઉતરેતો ન્યુમોનીયા અને ક્ષયથી થતાં મરણની સંખ્યા માત્ર એકજ વર્ષમાં અડધો અડધ ઓછી થઇ જાય. તમે પોતે બરોબર શ્વાસોશ્વાસ લેઈ શકતા નથી અને 'ડાયાફ્રામ' એટલે ઉદરપટલ પર તમારી જરા પણ કાબુ નથી એ વાત સાબીત કરવાને માટે; જો તમે સીધા ઉભા રહીને ઉદરપટલ વડે એટલે કે છાતીની પાંસળીઓ હલાવ્યા વિના શ્વાસ લેઇ શકતા ન હો તો પછી વધારે સારો પુરાવો શો જોઇયે? માત્ર આજ પુરાવો જોઇએ તેટલો બસ છે કે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયામાં બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવનાર તમારૂં ઉદરપટલ કે 'ડાયાફ્રામ' નિર્બળ અને કાબુ રહીત છે, અને તે ક્ષીણ થતું જાય છે. એક પફ્ફ પફ્ફ કરી ધુમાડો કાઢતા એન્જીનની માફક હાંફી ગયા સિવાય તમારાથી જો ઝડપથી દાદર ચઢી જવાતું ન હોય તો વળી એથી વધુ પુરાવો મળે છે કે તમારાં ફેફસાં પોતાનું કામ સંતોષકારકરીતે બજાવતાં નથી. એ ઉપરાંત વળી જો તેમને કોઇ કોઈવાર શ્લેષ્મ, શરદી, અને ઉધરસ થઈ આવતી હોય તો તમારાં ફેફસાંનાં અણુંઓ અને ઝીણી શિરાઓ રોગી છે તેની અનેક વધારે સાબીતી મળે છે. એટલુંજ નહિ પણ રોગોના જંતુઓનેસહેલાઇથી ઉછરવાનું સ્થાન તે ક્યારે નહિ થઈ પડે તે કહી શકાતું નથી. પૂર્ણરીતે નિરોગ ફેફસાંવાળા મનુષ્યને કોઇ દિવસ શરેખમ કે ઉધરસ થતીજ નથી. તમારાં ફેફસાં નિરોગ છે કે નહિ, અને તેની નિશ્ચયપૂર્વક ખાત્રી કરવાના આવા બીજા કેટલાએ માર્ગ હું તમને બતાવી શકવાને સમર્થ છું. હમેશાં સલામત બાજુ તરફજ રહો; ઉંડા શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનો રિવાજ રાખો; તમારાં ફેફસાંને વિશાળ બનાવો, અને આખા શરીરમાંનો બીજો કોઈ નહિ તો માત્ર આ અવયવ તો જેવો જોઇએ તેવો નિરોગ છે એવી તમારા મનની ખાત્રી કરો. જો તમે આટલું કરશો તો પૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના તમારા દીર્ઘ પ્રયત્નમાં તમને નેવું ટકા વિજય તો મળીજ શકેો એમ સમજજો." અમુક માણસનાં ફેફસાં સાધારણ રીતે સારાં છે, કે કેટલાં બગડયાં છે તેનો નિર્ણય કરવાને ડૉક્ટર ઍલીસન નીચે

પ્રમાણે પરીક્ષા કરી જોવાની ભલામણ કરે છેઃ-To learn whether lung mischief has occured, and, if so, how far it has gone, I ask patients to take a deep breath and slowly count aloud, letting out the air from their lungs. If they can count 25 or 30 without taking a fresh breath, then I judge their lungs to be in a fair condition. "ફેફસાંને નુકશાન પહોંચ્યું છે કે કેમ, અને જો તેમ હોય તો કેટલી હદ સુધી, તે જાણવા માટે હું મ્હારા દરદીઓને એક ઉંડો દીર્ઘ શ્વાસ લેવા અને પછી ફેફસાંમાંથી વાયુ બ્હાર ધીમે ધીમે નિકળતો જાય તેમ તેમ મ્હોટે સાદે એક, બે, ત્રણ એમ ફરી શ્વાસ લીધા વગર જેટલા ગણી શકાય તેટલા ધીરે ધીરે બોલવાનું કહું છું. જો તેઓ ફરી શ્વાસ લીધા વગર ૨૫ કે ૩૦ સુધી બોલી શકે તો તેમનાં ફેફસાં સાધારણ સારી સ્થિતિમાં છે એમ હું નિર્ણય કરૂં છું."

ઉપર પ્રમાણે સામાન્ય વિચાર કર્યા પછી, હવે ક્ષયનાં ખાસ લક્ષણો તથા ચિન્હો સંબંધીના નિદાનનો આપણે વિચાર કરિયે.

ક્ષયનાં લક્ષણો.

ક્ષય રોગનું શરીરમાં મૂળ નંખાયા પછી વખતસર યોગ્ય ઉપચાર જો કરવામાં નથી આવતા, તો આ રોગની જે વૃદ્ધિ ચાલુ રહે છે, તેના સાધારણ રીતે ત્રણ સ્થિતિઓમાં વિભાગ કરી નાંખવામાં આવે છે. પરંતુ ડૉક્ટર જે. ડબલ્યુ વિલસન કહે છે તેમ Like a serpent in the grass or among stones lying in ambush for its prey, consumption often begins to do its destroying work before it manifests itself openly. "પોતાના શિકારની વાટ જોઇને ઘાસ નીચે કે પથરામાં સંતાઇ બેઠેલા સર્પની પેઠે, ક્ષયરોગ ખુલ્લી રીતે પ્રગટ માલુમ પડતા પૂર્વે શરીરનો નાશ કરવાનું કામ શરૂ કરી દે છે." અને તેથી આ ભયંકર રોગનાં મૂળ શરીરમાં ઉંડાં નંખાઇને તેનું બળ શરીરમાં બહુ જામી ગયા પછીજ સામાન્ય લોકોને આ વ્યાધિની હયાતીનો ખ્યાલ આવી શકે છે. વળી મેઘધનુષના વિવિધ રંગોની માફક ક્ષયની જુદી અવસ્થાઓ એકમાંથી બીજામાં એવી તો ધીરે રહીને બદલાઇ જાય છે કે દરદી પહેલી, બીજી કે ત્રીજી સ્થિતિમાં છે તેનો નિર્ણય માત્ર કુશળ અનુભવીઓજ કરી શકે છે. વળી એક પછી એક આ ત્રણે અવસ્થાઓમાં થઇને દરેક દરદી પસાર થાય છેજ એવો પણ કાંઇ ખાસ નિયમ નથી. કેટલીકવાર આ રોગ શરૂ થયા પછી વર્ષોના વર્ષો સુધી લંબાય છે ત્યારે તેને જીર્ણ ક્ષય (Chronic Consumption) કહે છે. અને વળી બીજા કોઇ કોઇ દાખલામાં આ રોગ ટુંક મુદતમાં બહુજ ભયંકર રૂપ ધારણ કરી દરદીને થોડાકજ સમયમાં છેક શિથિલ કરી નાંખે છે. આવા જલદીથી બહુ વધી જતા રોગને "ઉન્મત્ત ત્વરિત ક્ષય" અથવા Phthisis Florida or Galloping Consumption or Acute Pulmonary Phthisis કહેવામાં આવે છે. આમ છતાં સામાન્ય રીતે ક્ષયની નીચે પ્રમાણે ત્રણ સ્થિતિઓ પાડી શકાયઃ—

૧. **પહેલી સ્થિતિ અથવા સાધારણ ક્ષય.**—શરીરમાં હમેશાં થોડો થોડો તાવ ભરાઈ રહેવાથી આખો દિવસ શરીર ગરમ રહે, અને માથું વારે ઘડીયે દુઃખવા માંડે, ગળામાં ખખરાટ લાગે, અને સુકી ખાંસી આવે, વળી જરા મટી ગયા જેવું જણાય અને પાછી ફરી શરૂ થાય, અવાજ ખોખરો થતો જાય, શ્વાસનળીમાં કફ ભરાવાથી શ્વાસ લેવા મકવાથી અવાજ નિકળે, ગભરામણ થાય, થોડો થોડો પીળુ જેવો કફ પડવા માંડે, દાદર ચડતાં કે ઉતાવળા ચાલતાં,

અથવા એવું જરા પરિશ્રમ પડે તેવું કામ કરવા જતાં શ્વાસ ખૂબ ચઢી આવે અને ગભરામણ થાય, દરદી ધીરે ધીરે સુકાતો જાય, અને અશક્તિ વધતી જાય, આંખો ઉંડી જઇ આજુબાજુ કાળાશ દેખાવા લાગે, સાધારણ રીતે આખો દિવસ અને ખાસ કરીને રાત્રે શ્વાસ અને નાડી ઉતાવળી ચાલવા લાગે, હાથ પગમાં દાહ થઇ રાત્રે તાવ જરા જોસપર આવ્યા કરે, છાતીની સ્થિતિસ્થાપકતા અને ઉંચા નિચા થવાની શક્તિ ઓછી થઇ તે કઠણ અને જડ જેવી થતી જાય, તથા ઠોકી જોતાં નક્કર હોય તેવો અવાજ સંભળાય, વિગેરે ચિન્હોમાંથી કેટલાંક કે ઘણાંખરાં ક્ષયની પહેલી અવસ્થામાં માલૂમ પડે છે.

૨. **બીજી સ્થિતિ** અથવા **રાજયક્ષ્મા.**—આ સ્થિતિમાં કઠણ થયેલાં ફેફસાં પોચાં પડી તેમાં પરૂ અને કફ ઉત્પન્ન થઈ ખાંસી આવી ગળફા કે બલગમ રૂપે વધારે પ્રમાણમાં બ્હાર પડવા માંડે છે. તેમાં કોઈ કોઇ વાર લોહી પણ ભળેલું હોય છે. ડૉક્ટર યૅાંકરમૅન (Dr. Yonkerman) કહે છે કે If there be elastic fibre present in the sputum it proves conclusively that some destructive agent is working on the tissues of the lungs. અર્થાત "જો દરદીના ગળફા એટલે બલગમમાં સ્થિતિસ્થાપક તંતુઓ જોવામાં આવે તો તેથી નિશ્ચયપૂર્વક સાબીત થાય છે કે ફેફસાંનાં અણુ અને ઝીણી શિરાઓ ઉપર કોઈ નાશકારક વસ્તુ સંહારક ક્રિયા ચલાવી રહી છે." ક્ષયની આ બીજી અવસ્થામાં ચાલુ ખાંસી બહુજ વધી પડે છે, અને તેથી દરદીને જરા પણ વિશ્રાંતિ કે ચેન પડતું નથી. રાત્રે કે દિવસે દરદીને શાન્ત ઉંઘ બિલકુલ આવતી નથી. તાવ પણ હવે જોર ઉપર આવે છે. સ્હવારમાં જરા ધીમો પડી દરરોજ બપોર પછી ચઢવા માંડે છે. પરોઢીયે ત્રણ ચાર વાગે દરદીને પરસેવાનાં ઝેબે ઝેબ વળવા લાગે છે. અને તેથી કોઈ કોઇ વાર આખી પથારી જાણે પાણીમાં બોળી કહાડી હોય તેમ ભિંજાઇ જાય છે. આવા દરરોજના ખૂબ પ્રસ્વેદથી શરીરનું લોહી બહુજ ઓછું થઇ જઇ શરીર છેક હાડપિંજર જેવું બની જાય છે. ક્ષયના જંતુઓ આખા શરીરમાં પ્રસરી જઇ, કોઇ કોઇ વાર આંતરડાંની અંદરનું શ્લેષ્મ પડ કોતરી ખાઇ ત્યાં ક્ષત ઉત્પન્ન કરે છે; જેને લીધે ખાધેલો ખોરાક પેટમાં ટકયા વિના જેવોને તેવો જલ્દી બ્હાર નિકળી જાય છે. ક્ષયની આ બીજી અવસ્થામાં આવી રીતે ઉત્પન્ન થતો સખત ઝાડો કોઇ પણ દવાથી અટકાવી શકાતો નથી તથા ક્ષયથી થતા બીજા સર્વ વિકારો કરતાં માત્ર આ એકલો સખત ઝાડોજ દરદીને છેકજ અશક્ત કરી નાંખી તેના જીવતનો અંત લાવવાને બસ છે. વળી જીભ પણ ઘણી વાર સુર્ખ આની રાતી ચોળ થઇ જાય છે, અને તે પર ચીરા પડે છે. આ અવસ્થાના પાછળના ભાગમાં ફેફસાં બહુજ જલદી ખવાઈ જવા લાગે છે. કફ વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં નિકળવા લાગે છે, અને તેની દુર્ગંધ વધતી જાય છે. અને હાંસડીની આસપાસનો ભાગ જરા બેઠેલો માલૂમ પડે છે.

૩. **ત્રીજી અને છેલ્લી સ્થિતિ; ઉરક્ષત**—આ અવસ્થામાં ફેફસાંમાં વ્રણ અથવા ક્ષત પડીને કેટલાક ભાગ કહોવી જઇ બ્હાર નીકળી જાય છે. અને તેથી ફેફસાંમાં ખાડા પડે છે. જેમાં બલગમ બહુ દિવસ ભરાઇ રહીને છેવટે જ્યારે ખાંસી આવી બહાર નિકળે છે, ત્યારે તેમાંથી બહુજ દુર્ગંધયુક્ત વાસ આવે છે. આવી રીતે ફેફસાં ખવાઇ જતાં અટકાવવાને કુદરત છેલી ઘડી સુધી પ્રયત્ન કરે છે. ડૉક્ટર ફ્રેડેરિક ટેલર એમ. ડી. એફ. આર. સી. પી. પોતાના "પ્રૅક્ટીસ ઑફ મેડીસીન" નામના ગ્રંથમાં લખે છે કે By its contraction it (the fibrous tissue) tends to diminish the size of the cavities, and opposes some

resistance to destructive processes. અર્થાત "ફેફસાંમાંની તંતુ જેવી શિરાઓ સંકોચાઇને ફેફસાં ખવાઈ જવાથી જે ખાડા પડયા હોય છે તે પુરી દેવાનો પ્રત્ન કરે છે. અને તે રીતે ફેફસાંનો નાશ થતો કેટલેક દરજ્જે અટકાવે છે." આ રીતે ફેફસાં સંકોચાવાથી છાતી ઉપર અને પાંસળીઓ વચ્ચે ખાડા પડે છે અને છાતી સપાટ કે આંતર ગોળ (Concave) બની જાય છે. વળી ફેફસાં ઉપર આચ્છાદન કરનાર પડ ઉપર સોજો આવવાથી ત્યાં શૂળ અને તિવ્ર વેદના (Pleurisy) થાય છે, આ ફેફસાંના આચ્છાદનનો સોજો વધીને ત્યાં કહોવાણ થવા લાગે છે તો પછી ઘણીવાર છાતી ઉપર કાણું પડી (Pulmonary Fistula) તેમાંથી પરૂ બ્હાર નિકળ્યા કરે છે. ક્ષય રોગની આ છેલ્લી સ્થિતિમાં ઘણું કરીને બપોર પછી તાવ લગભગ ૧૦૫ થી ૧૦૭ ડીગ્રી સુધી ચડેલો રહે છે. અને નાડીની ગતિ પણ બહુજ વધી જાય છે. નિરોગી માણસનું હૃદય (Heart) દર મિનિટે ૭૦ કે ૭૫ વાર ધબકે છે પરંતુ ક્ષયની આ ત્રીજી અવસ્થામાં તો છાતીના ધબકારા દરમિનિટે ૧૦૦ થી ૧૪૦ જેટલા થવા માંડે છે. આ સ્થિતિમાં આવી ગયેલા દરદીને કોઈ પણ દવાથી તો જીવાડી શકાતોજ નથી, પરંતુ Dum spiro spero: While I breathe, I hope: "જબ લગ શ્વાસ તબ તક આશ" એમ શ્રદ્ધાપૂર્વક જીવવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરીને કુદરતના અપાર સામર્થ્ય પર વિશ્વાસ રાખી આપણને પુનઃ નિરોગી બનાવવાનો પ્રયત્ન જે કુદરત છેલ્લી ઘડી સુધી કર્યા કરે છે, તે કાર્યમાં મૂર્ખતાથી દવાઓ વડે અડચણો નાંખવાને બદલે કુદરતી ઉપચારો વડે તેમાં મદદ કરવી કે જેથી બીજા કેટલાક દરદીઓની માફક તમને પણ ક્ષય પર વિજય મળે. કારણ કે કવિવર ગોલ્ડસ્મીથ કહે છે કે:—

> Nature a Mother kind alike to all
> Still grants her bliss at labour's earnest call.

"સર્વના ઉપર એક સરખો પ્રેમ રાખનાર એક અતિ માયાળુ દિવ્ય માતાની માફક કુદરત પ્રયત્ન કરનાર પુરૂષોને હમેશ અમોઘ સુખનું દાન આપી શકે છે."

ક્ષયનાં એકંદર ચિન્હો.

ક્ષય રોગનાં ચિન્હો ટુંકામાં ગણાવીએ તો તે નીચે પ્રમાણે હોય છે ખાંસી, ફીણવાળું પાળા રંગનું બલગમ, ગળફા સાથે લોહીનું પડવું, શરીરનું વજન બહુજ ઘટી જવું, શરીરમાં હમેશાં તાવ ભરાઇ રહેવો, અને ઘણું કરી બપોર પછી તાવના જોસમાં ૧૦૨ થી ૧૦૭ ડીગ્રી સુધી વધારો થવો, નાડી અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિમાં બહુજ વધારો થવો, અર્થાત છાતીના ધબકારા દર મિનિટે ૧૦૦ થી ૧૪૦ સુધી, અને શ્વાસ પ્રશ્વાસની સંખ્યા ૧૬ થી ૧૭ હોવાને બદલે વધીને ૩૦ કે ૪૦ થવી, દાદર ચડતાં કે ઉતાવળી ચાલનાં શ્વાસ ચડી આવી અતિશય ગભરામણ થવી, શ્વાસ લેવા મૂકવામાં અડચણ પડવી, બહુજ થાક લાગવો, જીભ સુકી, સુઝીને લાલ અને ચીરા પડીને આળી થઇ જવી, જઠરાગ્નિ મંદ પડી જવો, રાત્રે ખાટા તેજાબના જેવી વાસવાળો બહુજ પરસેવો વળવો, જ્યાં સુધી ક્ષયનો સતત જ્વર Hectic Fever શરીર ભરેલો હોય ત્યાં સુધી ગાલ ઉપર લોહી ચડી આવી તે ઉપર ગુલાબી રંગની સુરખી દેખાય (કે જે જોઇને બિન અનુભવી લોકો દરદીની તબીયત સુધરતી જાય છે એમ માનવાની મ્હોટી ભુલ કરે છે), સખત ઝાડા થવા, ગળામાં ખરખરી બાઝી ઉધરસ આવવી, સાદ બેસી જવો, આંગળીઓના નખ ગોળાકાર અને છેડા અણિદાર નહિ પણ જાડી લાકડી જેવા (Club-shaped)

ડાચાં બેસી જવાં, પગે સોજા ચઢવા, ભગંદર નિકળવું, જે બાજુનું ફેફસું વધારે બગડયું હોય તે બાજુની આંખ તથા હાથમાં વિકૃતિ અને જડતા દેખાવી, તથા ક્ષયની શરૂઆત વખતે અભક્ષ્ય પદાર્થો ખાવાની અને અતિશય વિષય સંભોગ ભોગવવાની અસ્વાભાવિક તીવ્રેચ્છા થયા કરવી વિગેરે વિગેરે.

ક્ષયરોગી સ્ત્રીઓ જ્યારે ગર્ભ ધારણ કરે છે ત્યારે તેઓ આ રોગથી તદ્દન મુક્ત થયેલી જણાય છે. પરંતુ પ્રસૂતિ થયા પછી પ્રાસૂતિકજ્વર Puerperal Fever કે સુવા રોગમાં ક્ષય રોગ પાછો વધારે ભયંકર કે પ્રાણઘાતક રૂપમાં દેખાવ દે છે.

ઉપર લખેલાં ચિન્હોમાંથી માત્ર એકાદ બે લક્ષણો જોવામાં આવે તો તે ઉપરથી ક્ષયરોગ લાગુ પડયો છે એમ કદી પણ ખાત્રીપૂર્વક કહી શકાય નહિ. પરંતુ જો ચાર પાંચ ચિન્હો સાથે લાગાં જોવામાં આવે તો જાણવું કે દરદીને ક્ષય રોગ થયો છે. દરદીનો રોગ કેટલો વધી ગયો છે; અથવા અમુક ઉપચારથી તેને કેટલો લાભ થયો છે તે ખાત્રીપૂર્વક જાણવાની સહેલી રીત પ્રોફેસર રીચર્ડ હેનેલ આ પ્રમાણે જણાવે છે:–But in all cases together with one or more of the above mentioned symptoms a more or less rapid *loos of weight* will be noticeable, and this latter it is which affords the best criterion of the progress, suspension, or improvement of the sickness. અર્થાત "શરીરના વજનની ઓછી વધારે વધઘટ ઉપરથી રોગની વૃદ્ધિ, કે આરોગ્યના સુધારાની ખરી પરીક્ષા થઇ શકે છે.

ક્ષયના દરદીની સ્થિતિ સુધરી શકે તેવી છે યા તો બહુ ભયંકર છે તેનો નિર્ણય કરવા માટે ડૉકટર વિલ્સન વળી એક બીજીજ યુક્તિ વર્ણવે છે. તે કહે છે:—If the phlegm *swims* on water (make the experiment), you can recover sure by giving careful attention to the prescribed (natural) treatment; but if it *sinks*, your case is desperate. Yet do not despair. "જો તમારો ગળફો બલગમ પાણી ઉપર તરે (પ્રયોગ કરીને ખાત્રી કરો) તો તમે અત્ર વર્ણવેલા કુદરતી ઉપાય કરવાથી ખચીત સાજા થઇ શકશો; પરંતુ જો તે પાણીમાં તરવાને બદલે ડુબી જાય તો તમારો રોગ અસાધ્ય છે. તોપણ હિમ્મત હારશો નહિ."

ઉપર પ્રમાણે ક્ષયનાં લક્ષણ કે નિદાનનું ટુંક વિવેચન કર્યા પછી હવે આપણે ક્ષય કયાં કયાં કારણોથી પેદા થાય છે તેનો વિચાર કરીયે.

ક્ષયરોગ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો.

સૌથી પ્રથમ પ્રશ્ન તો એ ઉત્પન્ન થાય છે કે ક્ષય એક પેઢીઉતાર રોગ (Hereditary Disease) છે કે કેમ? આના જવાબમાં કહેવાનું કે ક્ષય એ પેઢી ઉતાર રોગ છેજ નહિ. ઘણા લોકો અને કેટલાક વૈદ ડૉકટરો પણ ક્ષયને પેઢી ઉતાર ગણવાની ભૂલ કરે છે. પરંતુ હવે તો એ સાબીત થઇ ચૂક્યું છે કે ઉપદંશ, ચાંદી, રક્તપિત, રતવા વિગેરે વ્યાધિઓનો ચેપ જેમ માબાપ તરફથી બાળકોને વારસામાં મળે છે તેમ ક્ષયનો ચેપ કે જંતુ માબાપ તરફથી બાળકોને મળવાનો લેશ પણ સંભવ નથી. ડૉકટર ઍલીન્સન કહે છે કે Consumption is thought by some to be inherited; this I do *not* believe, although whole families may die from it. "ક્ષય રોગ વારસામાં મળે છે એમ

કેટલાક જણ ધારે છે; પરંતુ આખાં કુટુંબના કુટુંબો તેનાથી મરી જાય તોપણ ક્ષય રોગ પેઢી ઉતાર છે એમ હું માની શકું નહિ." ફેફસાંના દરદોના ખાસ 'સ્પેશીયાલીસ્ટ' નિષ્ણાત તરિકે આખી દુનિયાંમાં પ્રસિદ્ધિ પામી ગયેલા જર્મન પ્રોફેસર **નીમાયર** એમ. ડી. કહે છે કે It is not the full maladay, neither the germ thereof, which is handed down from father or mother to son or daughter, but just as the form of the features is transferred from the parents to the children so that the latter resemble the former, so, too, is only the form of the chest hereditary. અર્થાત "આખોને આખો ક્ષય રોગ કે તેના જંતુઓ કાંઈ માતા કે પિતા તરફથી પુત્ર કે પુત્રીને વારસામાં મળતાં નથી, પરંતુ જેમ મુખાકૃતિ માબાપ તરફથી બાળકોને મળે છે, અને તેથી બાળકો પોતાનાં માબાપના જેવાંજ દેખાય છે, તેજ પ્રમાણે વળી માત્ર છાતીનો વિશાળ કે સાંકડો આકારજ વંશમાં ઉતરી આવે છે." આવીજ રીતે વળી ક્ષયનો ફેલાવો થતો અટકાવવાને માટે વિદ્વાન ડૉક્ટરોની ન્યુયૉર્ક શહેરમાં સ્થપાયલી એક પ્રતિષ્ઠિત સભા (The Society for the Prevention of the spread of Consumption) એ બહાર પાડેલા એક રીપોર્ટમાં સ્પષ્ટરીતે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે "ઘણા લોકોને–ખાસ કરીને ઘણાં કુટુંબોને–ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે, એમ લોકોમાં મનાતું હતું. કારણ કે એ દરદનો ધસારો એટલો જોસમાં હોય છે કે કેટલાંક કુટુંબોમાં તે દરદ પેઢીઉતાર છે એમ માનવામાં આવે છે. પરંતુ હવે આપણે જાણિયે છિયે કે એ રોગ પેઢી **ઉતાર નથી.** પણ કેટલાક લોકોનાં શરીરનાં બંધારણ જન્મથી એટલાં નિર્બળ હોય છે કે આરોગ્ય નિયમોનો થોડો વખત ભંગ થયા કરે છે તો શરીર એટલું બગડી જાય છે કે જેથી તેમાં ક્ષયના જંતુઓ પ્રવેશી ત્યાં વૃદ્ધિ પામી શકે છે. અને તેથી ક્ષય રોગ આખરે ભયંકર રૂપમાં દેખાવ દે છે." તેમજ વળી ડૉક્ટર જે. ડબલ્યુ. વિલસન કહે છે કે It is not the bacillus tuberculosis, but the physical condition of weak lungs, which is transmitted fro[m] parents to their posterity. જેનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છેઃ "માતા પિતા તરફથી બાળકોને ક્ષયના જંતુઓ તો બીલકુલ વારસામાં મળતા નથી, પરંતુ માત્ર નબળાં ફેફસાંનોજ વારસો મળે છે." તેજ પ્રમાણે વળી ડૉક્ટર રૉબર્ટસન વૉલેસ એમ. ડી. પણ કહે છે કે It is dispositio[n] rather than a disease, which is inherited." "રોગ તો નહિ પણ રોગ તરફનું વલણ માત્ર વારસામાં મળે છે." આ પ્રમાણે જ્યારે બીજા ઘણાએક વિદ્વાનોનો મત છે કે ક્ષય પે[ઢી] ઉતાર નથી, ત્યારે પછી આપણે ક્ષય રોગી માબાપોનાં છોકરાંને પણ ક્ષય રોગી બનતાં જોઈ[એ] છિયે તેનું કારણ શું? એવો પ્રશ્ન ઘણાઓના મનમાં ઉઠે છે, એના જવાબમાં કહેવાનું કે, જે ઠીંગણાં માબાપનાં બાળકો પણ ઘણુંખરાં ઠીંગણાં હોય છે, અને સ્વરૂપવાન માબાપોનાં છોક[રાં] પણ સાધારણ રીતે સ્વરૂપવાન હોય છે, તે નિયમ પ્રમાણેજ સાંકડી છાતી અને નિર્બળ ફેફસાંવા[ળાં] માબાપનાં છોકરાંની છાતી પણ જન્મ વખતે સાંકડી અને ફેફસાં નિર્બળ હોય છે. વળી ખુ[લ્લી] હવા અને અજવાળાના અવર જવર વિનાના, ભેજવાળા, અને અનેક રીતે રોગ જનક એવ[ા] જે ઘરમાં રહેવાથી માબાપને ક્ષયનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તેજ ઘરમાં બાળકો પણ ઘણુંખ[રું] ઉછરવાથી; વળી જે અયોગ્ય ખાનપાનથી માબાપને ક્ષય લાગુ પડવાનો સંભવ આવેલો તેવા[જ] ખાનપાનની બાળકોને પણ ટેવ જન્મથી પાડવામાં આવ્યાથી; વળી માબાપને તમાકુ, ગાંજો, [દા]રૂ વિગેરે જે કોઈ કેફી ચીજનું વ્યસન હોય છે તેનુંજ અથવા "ગુરૂ કરતાં ચેલો ચઢે" કે

કહેવત પ્રમાણે માબાપ કરતાં વધારે ખરાબ એવું કોઈ વ્યસન બાળકોને લાગુ પડવાથી; છાતી વિશાળ અને ફેફસાં નિરોગ તથા બળવાન બને તેવી કસરત ખુલ્લી હવામાં લેવા તરફ ક્ષય રોગી માબાપને જે સ્વાભાવિક કંટાળો હોય છે તેવીજ કુટેવ બાળકોમાં પણ ચાલુ રહેવાથી, મોડી રાત્રિ સુધી ઉજાગરા કરી જીવનબળનો વ્યય કરી આરોગ્યને હાનિ કરવાની જે ટેવ ક્ષયરોગી માબાપોને ઘણુંખરૂં હોય છે, તેવીજ ખરાબ ટેવ બાળકોને પણ પડતી હોવાથી: અથવા ટુંકામાં કહીએ તો આરોગ્યને બગાડનાર, જીવનબળને ઓછું કરનાર, શરીરની સપ્ત ધાતુઓને વિષમ બનાવનાર, શરીરમાં મળનો સંચય વધારનાર, રોગના હુમલા સામે સફળતાથી ટકી રહેવાની શરીરની સ્વાભાવિક શક્તિઓ ઓછી કરનાર, અને રોગના જંતુઓને શરીરમાં દાખલ થઈ જઇ ઉછરવાનું ફાવે તેવી સગવડ વધારી આપનાર અનેક દુર્વ્યસનો અને કુટેવોની જે આદત કે ખરાબ વલણ માબાપમાં હોય છે તેજ ખરાબ આદત કે વલણ બાળકોમાં ચાલુ રહેવાથી તેમને પણ ક્ષય રોગ લાગુ પડે એ સ્વાભાવિકજ છે. પરંતુ આ ઉપરથી સ્પષ્ટ માલૂમ પડશે કે ક્ષય રોગ કાંઈ વારસામાં મળતો નથી. પરંતુ તેને ઉત્પન્ન કરનાર દુર્વ્યસનો અને કુટેવોજ બાળકોને તેમનાં માતાપિતા તરફથી ઘણુંખરૂં મળે છે. અને તેથી જો ક્ષયરોગી માબાપનાં બાળકો આવી ઘણી ખરી કુટેવો અને વ્યસનોમાંથી ગમે તે કારણસર સુભાગ્યે બચીજવા પામે છે, અને તે ઉપરાંત જો આરોગ્ય વધારી ક્ષયને અટકાવનાર કુદરતના નિયમોને અનુસરે છે તો તેઓને ક્ષય રોગ મુદલ લાગુ પડતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ અદ્દભૂત શારીરિક બળ અને દીર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આવા અનેક દાખલા બન્યા છે, અને બને છે. આ લેખનું લંબાણ થઇ જવાના ભયથીજ માત્ર તેવા દાખલા અત્ર લખવામાં આવ્યા નથી.

ક્ષયનું પ્રાથમિક કારણ શું જંતુઓ છે?

હવે બીજો પ્રશ્ન એ છે કે ઘણા લોકો ધારે છે તેમ શું ક્ષયનું ખરૂં કારણ જંતુઓ છે? આ પ્રશ્નના જવાબમાં ક્ષયના 'સ્પેશીયાલીસ્ટ' વિદ્વાન ડૉક્ટર ડેવીડ વૉર્ક એમ. ડી. આ પ્રમાણે કહે છેઃ-When Koch discovered the bacillus, the medical profession concluded that these germs were the sole and original cause of tuberculosis......But this idea *has* found to be practically a complete failure. અર્થાત "જ્યારે પ્રો. કૉકે ક્ષયના જંતુઓ શોધિ કાઢ્યા ત્યારે ડૉકટરોએ તે ઉપરથી એવો મત બાંધ્યો કે આ જંતુઓજ ક્ષયનું મૂળ અને એકલું કારણ હોય છે......પરંતુ તેમનું આ પ્રમાણેનું માનવું કેવળ નિષ્ફળતારૂપ નિવડયું છે." વળી ઇંગ્લંડમાં આવેલા ક્ષયરોગ મટાડવા માટે બહુ પ્રખ્યાત થયેલા એક ખાતા (Weidhaa's Hygienic Institute)ના મેનેજર અને માલીક પ્રોફેસર રીચર્ડ હેનેલ જેમણે ક્ષય રોગના લગભગ ૮૦૦૦ કેસ સારા કર્યા છે, તે વિદ્વાન પોતાના આશરે ત્રીસ ચાળીસ વર્ષના ક્ષયરોગ સંબંધીના લાંબા અનુભવ પછી કહે છે કે Many investigators assert that tuberculosis of the lungs is hereditary; others again, contend that it arises from infection, namely through nhaling or taking into the system tubercular bacilli (tubercular poison). This latter view has already been frequently refuted by statistics. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "ઘણા શોધકો એમ કહે છે કે ફેફસાંનો ક્ષય પેઢી ઉતાર છે; બીજા વળી કેટલાક એવી તકરાર કરે છે કે ચેપને લીધે એટલેકે ક્ષયના જંતુઓને (ક્ષયના ઝેરને) શ્વાસ સાથે ફેફસામાં લેવાથી ક્ષય રોગ પેદા થાય છે. પરંતુ સરકારી રિપોર્ટોના આંકડા ઉપરથી તેમનો

આ બીજો વિચાર (એટલે કે ક્ષય જંતુઓથી ઉત્પન્ન થાય છે તે વિચાર) ખોટો છે, એમ વાં ઘડીયે સાબીત કરી આપવામાં આવ્યું છે." તેજ પ્રમાણે વળી ડૉક્ટર જે. ટી. રૉબીન્સન એમ. ડી કહે છે કે These so-called deadly germs that the political doctors prate so much about are our friends, they are nature's scavengers, it is a natural method of elimination, the throwing out of decayed putric matter from the system. These germs are *a porodnct of disease* and not *the cause.* They produce metamorphosis of tissue, a form of dead matter, which can be eliminated. Of all the wild absurd theories that have ever been imposed upon an intelligent public, the germ theory is the most infamous and false......I have said just what I can prove to be true. જેનો અર્થ એવો છે કે "ખટપટી અને લુચ્ચા ડૉક્ટરો જે જંતુઓની બયંકરતા વિષે ખોટો બકબકારો કરે છે તે 'જર્મ' અથવા જંતુઓ તો આપણા મિત્ર છે. તેઓ ગંદકી સાફ કરનાર કુદરતના કચરાપટીઓ છે, મલોત્સર્ગની તે એક સ્વાભાવિક રીત છે, અર્થાત કહોતા અને ગંધાતા મળ એટલે કચરાને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો એક કુદરતી ઉપાય છે. આ જંતુઓ રોગનું કારણ નથી પણ પરિણામ છે. (અર્થાત ઉલટા વ્યાધિઓજ જંતુઓને ઉત્પન્ન કરે છે; શરીરમાં વ્યાધિ પ્રથમ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે વ્યાધિઓ પછી શરીરમાં જંતુઓ પેદા કરે છે). શરીરના સ્નાયુ અને શિરાઓનું રૂપાંતર કરીને તેમાંથી નિર્જીવ અણુંઓને જુદાં પાડે છે કે જેથી તેવાં અણુંઓને સહેલાઇથી શરીરની બહાર કાઢી નંખાય છે. બુદ્ધિમાન પ્રજાવર્ગને પણ ઉતરવાને જે જે જંગલી, જૂઠા અને બેવકૂફીભરેલા સિદ્ધાંતો શોધી કહાડવામાં આવ્યા છે તે સર્વમાં, જંતુઓ વિષેની વિચારશ્રેણી કે 'થીયરી' વધારેમાં વધારે ધિક્કારવા લાયક અને જૂઠી છે..............જે ખરૂં છે એમ હું સાબીત કરી શકવા સમર્થ છું, તેજ મ્હેં કહ્યું છે." સાઠ વર્ષથી અમેરિકામાં દર મહિને પ્રગટ થતા અને બહુ પ્રતિષ્ઠિત ગણાતા "હૅલ્થ" નામના વૈદકિય માસિકના એડીટર, વૈદકનાં ઘણાં પુસ્તકોના લેખક, અને કુશળ ડૉક્ટર ચાર્લ્સ ટાયરેલ એમ. ડી. કહે છે કે The world appears to have gone microbe-mad.....And yet upto the present time in spite of the vaste amount of research that has been going on, it has never been satisfactorily demonstrated that the germ is the cause of disease. It is true that there are certain diseases in which a specific germ is invariably present, but in view of the fact that the said germs are present in countless millions of people who never develop the disease, the claim that *the germ is a product* and *not a cause* is at least entitled to respectful consideration. અર્થાત "જંતુઓની પાછળ દુનિયાં ગાંડી થઇ ગઇ લાગે છે......અને તો પણ અત્યાર સુધીમા ચલાવવામાં આવેલી અથાગ શોધખોળ છતાં સંતોષકારક રીતે હજુ કદી પણ સાબીત કરી બતાવવામાં આવ્યું નથી કે જંતુઓ રોગનું કારણ છે. જો કે એ વાત ખરી છે કે અમુક રોગોમાં ખાસ પ્રકારના જંતુઓ શરીરમાં હાજર હોય છે. પરંતુ અસંખ્ય લાખો અને કરોડો મનુષ્યોનાં શરીરોમાં આવા જંતુઓ હયાતી ભોગવે છે, છતાં તેમને તેવા વ્યાધિઓ લાગુ પડતા નથી, એ સત્ય વાત ધ્યાનમાં રાખીયે તો પછી 'જંતુઓ રોગથી ઉત્પન્ન થાય છે અને જંતુઓ રોગનું કારણ છેજ નહિ' એ અમારો સિદ્ધાંત કંઈ નહિ તો છેવટે

માનપૂર્વક વિચારવા સરખો તો છેજ" ડૉકટર ઍન્ડ્રુ વિલ્સન કહે છે કે It is very easy to prove that many germs are not merely very useful to us, but even that disease germs may be enlisted in the service of man. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "ઘણી જાતના જંતુઓ આપણને બહુ ઉપયોગના છે, એટલુંજ નહિ પણ રોગના જંતુઓ સુદ્ધાંને મનુષ્યના ઉપયોગી સેવકો બનાવી શકાય એ વાત સાબીત કરવી ઘણીજ સહેલી છે."

જંતુઓ ક્ષયરોગ થવાનું ખરૂં કારણ છેજ નહિ એ વાતના પુરાવામાં બીજા વિદ્વાન ડૉકટરોના સેંકડો અભિપ્રાયો આપવાને હું તૈયાર છું. અને અનેક રીતે જોતાં તેમ કરવાની અતિશય અગત્ય પણ છે; કારણ કે હિંદુસ્તાનની પ્રજાનો ઘણો મ્હોટો ભાગ, ક્ષયનું કારણ જંતુઓ છે એવી મ્હોટી ભૂલમાં ગોથાં ખાય છે. અને રોગના ખરા કારણ વિષે જ્યાં આટલું અજ્ઞાન હોય ત્યાં "અંધેરી નગરી." ના ન્યાયની પેઠે "પાડાને રોગ અને પખાલીને ડામ" દેવા ક્ષયના ઉપાયો કરવામાં આવે અને તેથી દરદીઓને સાજા કરવામાં નિષ્ફળતાજ મળે એ દેખીતું છે. પરંતુ આ ટુંકા લેખમાં આ બાબતપર વધારે વિવેચન કરવું ઠીક નહિ એમ ધારી અનિચ્છાએ પણ આ બાબત આટલેથી અટકાવવી પડે છે.

શું ઉકાળ્યા વગરના દુધથી ક્ષયરોગ થાય છે?

આ લેખ આટલે સુધી વાંચવાની જેમનાથી ધિરજ રાખી શકાઈ હશે તેમને વળી એવો પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થશે કે "ત્યારે ક્ષયવાળી ગાયોનું દુધ પીવાથી કે ઉનું કર્યા વગરનું ટાઢું દુધ ખાધામાં લીધાથી મનુષ્યોને ક્ષય લાગુ પડે છે, એમ કેટલાક ડૉકટરો કહે છે તે વાત પણ ખોટી છે, એમ શું તમે કહો છો?" તો આના જવાબમાં પણ સ્પષ્ટ રીતે કહેવાનું કે "હા, પ્રિય ભાઇ, આ માનવું પણ તદ્દન ખોટું છે અને નાપાયાદાર છે, અને તે વાત હું આપને તરતજ સાબીત કરી બતાવીશ."

વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના વિષયમાં આપણા દેશના લોકો એટલા તો પછાત છે કે, જે જે જૂના સિદ્ધાંતો ખોટા ઠરવાથી યુરોપ અમેરિકાના મ્હોટા મ્હોટા વિદ્વાનો નકામા ગણી કચરાની ટોપલીમાં નાંખી દે છે, તે તે જુના પુરાણા, અને ખોટા સાબીત થઈ ચુકેલા સિદ્ધાંતોને વર્ણવનાર, વાંતરી ખાઇ ગયેલાં પુસ્તકોનો આપણા દેશના લોકો અભ્યાસ કરી તેમાં લખેલા ખોટા સિદ્ધાંતોને સાચ તરીકે લોકોમાં ફેલાવવાની મૂર્ખાઇભરેલી ધૃષ્ટતા કરે છે, એ કેટલું બધું શોકજનક છે? ક્ષય રોગના જંતુને દુનિયામાં સૌથી પહેલાં શોધી કહાડનાર પ્રોફેસર કૉક (Prof. Koch) પોતેજ હવે આખરે કહી ગયા છે ગમે તેવી ક્ષય રોગવાળી ગાયના દુધનો ઉપયોગ કરવાથી ક્ષય લાગુ પડવાનો બિલકુલ સંભવ નથી. ત્યારે આપણા દેશનો ડૉકટરો તો, પુસ્તકો, માસિકો, અને ભાષણો વડે લોકોને એમ ઉંધું સમજાવવા મથે છે કે ક્ષયવાળી ગાયનું દુધ, અથવા ઉકાળ્યા વિનાનું દુધ જો ખાધું તો તમારા ભોગજ મળ્યા! ક્ષય રૂપી રાક્ષસના મુખમાંજ તમે હોમાયા એમ સમજજો!! આવા ભૂલભરેલા સિદ્ધાંતો લોકોમાં ફેલાવાથી થતા નુકશાન અને બિનજરૂરી ભયને અટકાવવાની ખાતરજ આ લેખ લખવાની મ્હને ખાસ જરૂર જણાઈ; અને મ્હારા વિચારોને મ્હોટા મ્હોટા વિદ્વાનોના અભિપ્રાયોથી અનુમોદન મળે છે તે વાત લોકોને બતાવી આપવાથી તેઓના મનની ખાત્રી વધારે સારી રીતે થાય, તેટલા માટેજ જુદા જુદા પ્રખ્યાત વિદ્વાનોના મત આ લેખમાં વારે ઘડીયે ટાંકી બતાવ્યા છે. ક્ષય રોગને કાબુમાં રાખવાને શેફીલ્ડ ખાતે કેવા ઇલાજ લેવામાં

આવે છે, અને કેવા સેવા જોઇએ તે બાબત ત્યાંના વડા તબીબ અમલદાર ડૉકટર સ્કરફીલ્ડ તરફથી જે અહેવાલ બહાર પાડવામાં આવ્યો છે, તેમાં નીચેના શબ્દો પણ હતા;—"દુધના સંબંધમાં હું જણાવીશ કે, ઘણાં બાળકો ગાયોને લાગુ પડતા ક્ષયના જંતુઓ સાથેનું દૂધ માઠી અસર વિના પચાવી શકે છે."

પ્રોફેસર કૉકના ઉપર કહ્યા તે પ્રકારના અભિપ્રાય ઉપર વિવેચન કરતાં ડોકટર જે. ટી. રૉબીનસન એમ. ડી. કહે છે કે About four years ago Dr. Robert Koch, the discoverer of the tuberculosis germ, threw a 'bomb-shell into the so-called scientific camp by announcing his conviction that the bovine form of tuberculosis could not be transmitted to people through *Milk* ......Many valuable cattle were slaughtered by order of the medical men under the pretense that they had tubereulosis and that great danger of contracting the disease from these tuberculous cows would be prevented by killing the cattle that had it, but Dr. Koch is of opinionthat there was never any danger in contracting lung consumption from cows. તેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "લગભગ ચાર વર્ષ ઉપર ક્ષયરોગના જંતુઓને શોધી કહાડનાર ડૉકટર રોબર્ટ કૉક, એમણે માંસ કે દુધની મારફત ગાયોને થતા એક જાતના ક્ષય રોગનો મનુષ્યોને ચેપ લાગવાનો સંભવજ નથી એવો પોતાનો ખાત્રીપૂર્વક અભિપ્રાય પ્રદર્શિત કરીને લેાગુ સાયન્ટીસ્ટોની છાવણીમાં એક 'બોમ્બ ગોળો' ફેંકવા જેવું કર્યું............બહુ ભારે કિંમતની મોંઘી ગાયોને ક્ષયરોગ થયો છે એ બ્હાનાથી, ડોકટરોના હુકમથી મ્હોટી સંખ્યામાં કતલ કરવામાં આવતી કે તેમ કરવાથી ક્ષયરોગવાળી ગાયોનો વ્યાધિ મનુષ્યોને લાગુ પડવાનો (ખોટી રીતે માની લીધેલો) મ્હોટો ભય અટકાવી શકાય, પરંતુ ડોકટર કૉકનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે ગાયો પાસેથી મનુષ્યોને ફેફસાંનો ક્ષય કદી પણ લાગુ પડવાનો લેશ માત્ર ભય નથી."

વળી દુધમાંના જંતુઓથી નુકશાન થતું નથી અને દુધને ઉકાળીને કે બીજી રીતે જંતુ રહીત કરી નાંખવાથી દુધ સ્વાદ વગરનું, પચે નહિ તેવું, અને અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરનાર થાય છે, એવા ભાવાર્થનું એક ભાષણ મી. પ્રીમરોઝ મૅકડોનેલ નામના વિદ્વાને ઇંગ્લંડની "રૉયલ સોસાયટી ઑફ આર્ટસ"માં આપ્યું હતું જેનો રિપોર્ટ "હૅલ્થ" નામના ચોપાનીયામાં પ્રગટ થયો હતો, તેમાંથી નીચેનો ઉતારો આપીયે છીયે.

He said the people who get up a scare on the question of the tremendous number of microbes in a cubic centimeter of milk were not playing the game fairly, but were, wittingly or unwittingly, doing a grave injustice to the milk trade and giving much unnecessary trouble......The food of some of the most vigorous nations on earth was composed of milk that was 'tainted, from a bacteriologist's point of view......Sterilization and Pasteurisation were failures, and they were failures just because all the microbes in the milk were killed out.

Milk ceased to be palatable, or a good digestible food, when deprived of the life action of its microbes, and the babies fed on the same got stunted and ricketty, while those that got a liberal supply of microbes throve on it. જેનો સાર આવો છે. " મી. પ્રીમેરોઝે ભાષણમાં જણાવ્યું કે એક ઘન સેન્ટીમીટર જેટલા (અર્થાત લગભગ બે આનીભાર જેટલા) થોડા દુધમાં જંતુઓ અત્યંત મ્હોટી સંખ્યામાં હાજર હોય છે, એમ કહીને જે લોકો પ્રજાને નકામી ભડકાવી મારે છે તેઓ પોતાનો દાવ ન્યાય પુરઃસર રમતા નથી; પરંતુ, જાણે કે અજાણે, દુધના ધંધાને મ્હોટી હાનિ પહોંચે તેવો ભારે અન્યાય કરે છે. અને લોકોના મનમાં નકામી ચિંતા ઉત્પન્ન કરે છે.......... હાલના જંતુ શાસ્ત્રીઓ જે દુધને દોષિત કે જંતુઓના ચેપવાળું ગણી કહાડે તેવું દુધ દુનિયામાં બળવાનમાં બળવાન ગણાઈ ગયેલી પ્રજાઓ દરરોજ ખોરાક તરિકે વાપરતી (અને તેમ કરવાથી રોગી બની મરણ પામવાને બદલે દિનપર દિન બળવાન્ અને દીર્ઘાયુષી થતી જતી)........... પૅસ્ચુર વિગેરે શોધકોએ જણાવેલી રીતે ઉકાળીને કેપીછી રીતે દુધને જંતુ રહીત કરવાના ઉપાયો નિષ્ફળ નિવડ્યા છે; અને તેઓ નિષ્ફળ એટલા માટેજ નિવડ્યા છે કે દુધમાંના સર્વ જંતુઓ તેમ કરવાથી નાશ પામે છે. આવું દુધ તેમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જંતુઓનો જીવનવ્યવહાર અટકી પડવાથી બેસ્વાદ અને પચે નહિ તેવું બની જાય છે; અને તેથી આવા ઉકાળેલા દુધ ઉપર ઉછેરવામાં આવતાં બાળકો ઠીંગણાં, અષ્ટાવક્ર જેવાં, વાંકાં ચુંકાં અંગવાળાં અને બેડોળ બાંધાનાં થાય છે. પણ એથી ઉલટું જે બાળકોને ઉનું કર્યા વગરનું તાજું દુધ આપવામાં આવે છે તેઓ નિરોગ અને બળવાન બને છે. " આ મતને મળતોજ અભિપ્રાય પ્રગટ કરતાં " મેડીકલ ટૉક ફૉર ધી હોમ " અને " **વીમ** " નામનાં વૈદકિય પત્રોના એડીટર અને એક વિદ્વાન ડૉક્ટર કાર લખે છે કે " ઉકાળેલું દુધ એ આહારના પદાર્થ તરિકે બિલકુલ નકામું છે. ઢોરોના ક્ષય (Tuberculosis) વિગેરે વ્યાધિઓ દુધમાં આવતા હોવાથી દુધને ઉકાળીને પીવું અથવા ખાવું, એ સલામતી ભરેલું છે. એવું ડૉક્ટરોએ જણાવવાથી દુધને ઉકાળવાનું લોકોને ગાંડપણ લાગ્યું છે. દુધને ઉકાળીને પીવાથી ઘણાં બાળકો માંદાં પડે છે, અને ઘણાં બહુધા તેથી મરી પણ જાય છે. **દુધથી ઢોરોનો ક્ષયરોગ થવાનો કશો પણ ભય નથી.** આવી વાતો, એ થોડા પ્રપંચી ડૉક્ટરોના ખાલી ફડાકા છે. "

લંડન શહેરમાં પ્રગટ થતા " હેલ્થ " નામના વૈદકીય ચોપાનીયાના એક અંકમાં એડીટરે નીચેના શબ્દો લખ્યા હતા ! The conveyance of the tubercle bacillus has been attributed to almost everything under the sun—to the water and milk we drink, and to the food we eat, but there is no absolute proof that consumption has been contracted by these agents. જેનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે: " દુનિયામાંની લગભગ સર્વ ચીજો—જેવી કે, પીવામાં આવતું પાણી અને દુધ, અને ખાવાનો ખોરાક વિગેરે—મારફત ક્ષયના જંતુઓનો ચેપ મનુષ્યોને લાગે છે એમ કહેવામાં આવે છે; પરંતુ આવી વસ્તુઓ મારફત ક્ષય રોગ મનુષ્યોને લાગુ પડયો હોય એવો એક પણ વજનદાર વાસ્તવિક પુરાવો મળતો નથી. " આખું વિશ્વ જીવન અને જંતુમયજ છે એમ સર્વ ધર્મનાં પુસ્તકો કહે છે; અને ખાસ કરીને જૈન ધર્મનાં પુસ્તકોમાં તો હાલના જંતુશાસ્ત્રીઓએ ખોળી કહાડેલા જંતુઓ કરતાં પણ વધારે સૂક્ષ્મ અને અસંખ્ય જંતુઓનું વર્ણન આપેલું છે. મનુષ્યે નિરોગ રહેવા માટે આ સર્વ અગણીત જંતુઓનો નાશ કરવાની બીલકુલ જરૂર નથી, એટ-

હુંજ નહિ પણ તેમ કરવાનો નિષ્ફળ અને મૂર્ખતાભરેલો પ્રયત્ન કરનારનામાં ખાકુજ ઓછ અક્કલ હોવી જોઇયે. કારણ કે આ જંતુઓ સર્વત્ર વ્યાપેલા છે અને તેઓની સંખ્યા વધી જા વાર લાગતી નથી. પ્રોફેસર શ્રે એન. કેલ્કીન્સે એવી ગણત્રી કરી છે કે A single bacillus.. ......would, within a week give rise to progeny numerous enough t fill the Atlantic Ocean. અર્થાત "માત્ર એકજ જંતુ (અનુકૂળ સંજોગો વચ્ચે) એક અઠવાડીયામાં આખો આટલાંટીક મહાસાગર ભરાઇ જાય તેટલી પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તેજ પ્રમાણે વળી ડૉક્ટર ઍન્ડ્રુ વિલ્સન કહે છે કે As a matter of fact, germs exi everywhere. They occur in the purest water and in the purest air. They teem in the earth and the sea. They are found in mil and butter, and cheese; they attach themselves to plants, and the haunt our months and stomachs all unknown to us. અર્થાત "ખરી રી જોતાં, જંતુઓ સર્વ સ્થળે હયાતી ભોગવે છે. તેઓ શુદ્ધમાં શુદ્ધ જળમાં અને ચોખ્ખા ચોખ્ખી હવામાં માલૂમ પડે છે. તેઓ પૃથ્વિ અને સમુદ્રમાં જ્યાં ત્યાં પ્રસરી રહ્યા છે. દુ માખણ, અને પનીરમાં તેઓ જોવામાં આવે છે. વનસ્પતિને તેઓ વળગેલા હોય છે, અને આપ મુખ તથા હોજરીમાં પડાવ નાંખી તેઓ પડેલા હોય છે. અને આ સર્વ વાતની આપણને ખ પણ પડતી નથી." વળી એક બીજો ડૉક્ટર કહે છે કે-It is computed that a sing teaspoonful of milk usually contains from two to ten millions of germ Now, the germs are removed, with the cream, from the milk, an in the process of churning are collected with the fat. Hence, in pound of butter the product of twenty pints of milk, the number bacteria must be beyond calculation જેનો સાર એવો છે કે "એવી ગણ કરવામાં આવી છે કે માત્ર એકજ ન્હાનો ચમચો ભરાય તેટલા દુધમાં ઓછામાં ઓછા વી લાખ અને વધારેમાં વધારે એક કરોડ જંતુઓ હોય છે!! માખણ બનાવતી વખત દુધમાં લગભગ બધા જંતુઓ માખણમાં આવી જાય છે. ત્યારે જો લગભગ પચીસ શેર દુધમાંથી એ શેર માખણ બનાવવામાં આવે તો તેમાં કેટલા અગજ જંતુઓ આવતા હશે તેની ગણત્રી ઘ મુશ્કેલ છે." હવે આટલા બધા જંતુવાળું દુધ ઉત્પન્ન કરનાર ગાયો (જેમાંની વળી કેટલીક ક્ષયને મળતો એક વ્યાધિ પણ થયેલો હોય છે, તેવી ગાયો) ને પૃથ્વિપર જીવતી રહેવા દે એ ઘણું જોખમ ભરેલું છે એમ નરપિશાચ ડૉક્ટરોએ માની લેઇને, સેંકડે નિર્દોષ અને અત ઉપકારક ગાયોની નિરર્થક કતલ કરાવવાની શરૂઆત અમેરિકા વિગેરે દેશોમાં કરી છે; તે કારણ પણ 'દુધ વિગેરેમાં રહેલા જંતુઓથી માણસોને રોગ થાય છે' એવો તદન ભૂલભરે અને ખોટો સિદ્ધાંતજ છે. આવા છેકજ જુઠા સિદ્ધાંતથી થતી હાનિ અટકાવવાની અત્યંત અગ છે, અને તે માટેજ આ નજીવી (આપણે હમણાંજ વાંચ્યું છે કે જીવ વગરની એટલે 'નજીવી કોઇ વસ્તુ ખરેખર તો છેજ નહિ!!) જણાતી બાબતપર આટલું જરા લંબાણ વિવેચન કર પડયું છે તો તે માટે વાંચક મને ક્ષમા આપશે.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે ગાયોનો તરામો સંહાર કરવામાં આવે છે તે બાબતપર સખત ટી કરતાં ડૉક્ટર રૉબીનસન એમ. ડી. કહે છે કે The medical man would have yo

ક્ષયરોગ અટકાવવા માટે બિચારી ગાયોની કતલ કરવાની દુષ્ટ ભલામણ.

to discontinue the use of milk, nor even to give your buttermilk to hogs for fear of propagating tuberculosis to man and to the man's hogs. Poor unfortunate cow! after nursing this ignorant animate man into unmerciful maturity, after all the long nights; while this brawling brat received the warm white fluid—nature's sweet restorer which never failed to send this ingrate to the happy dreamland; now the ungrateful rascal wants to slaughter his *mother*, shame on you, ignorant. unthankful calf, you would murder your mother for mammon. જે શબ્દોનો સાર આ પ્રમાણે છે: "હાલના ડૉક્ટરો તો તમને દુધ ખાતા બંધ કરાવવાનું ઇચ્છે છે એટલુંજ નહિ પણ માણસોએ પાળેલાં ડુક્કરને પણ તેવું દુધ પાવાની મનાઈ કરે છે કે રખેને ડુક્કરોને પણ દુધ પાવાથી ક્ષયરોગ થઇ આવે! ગરીબ બિચારી ગાય! આવા મૂર્ખ, પશુવૃત્તિવાળા, નિમકહરામ, અને નિર્દય મનુષ્યને વર્ષોનાં વર્ષો સુધી દુધ પાઇને તેં મ્હોટા કર્યો, આ કંકાસીયા કુપુત્રને તું શ્વેતઉષ્ણ અમૃત (દુધ)નું પાન કરાવતી, કે જે કુદરતનો સુધારસ તે લુચ્ચાને હમેશાં સુખમય કલ્પનાસૃષ્ટિમાં મોકલી દીધા વિના કદી રહેતો નહિ; એવા અસંખ્ય ઉપકાર જેના ઉપર તેં કર્યા છે તેજ નિમકહરામ લુચ્ચો પોતાની આવી પવિત્ર માતાનો વધ કરવા તૈયાર થયો છે. ધિક્કાર છે તને, **ઓ બેવકુફ નિમકહરામ વત્સ, ધનના લોભની ખાતર તું તારી માતાની ગરદન કાપવા તૈયાર થયો છે!!"**

વળી કદાચ ક્ષયનાજ ખરા જંતુઓ ખોરાક સાથે હોજરીમાં જાય તોપણ નિરોગ માણસને નુકશાન થવાનો ભય નથી, કારણ તેવા જંતુઓ હોજરીના "ગૅસ્ટ્રીકજ્યુસ" જેમાં હાઇડ્રોક્લોરીક એસીડ રહેલો છે તેનાથી અને ખોરાક પચાવનાર બીજા રસોથી નાશ પામે છે. વળી જો હોજરી કે આંતરડાંમાં વ્રણ કે ચાંદાં પડેલાં ન હોય અને અંદરની ચામડી ચીરાયલી ન હોય તો હોજરીમાં ગયેલા ક્ષયના જંતુઓ બિલકુલ નુકશાન કરી શકતા નથી. આવોજ અભિપ્રાય પ્રખ્યાત ડૉક્ટરો **હૅરીસ અને બીલ** પણ જણાવતાં કહે છે કે:—"Auto-infection with tubercle takes place very slowly, and frequently does not take place at all even in the cases of patients who may have been swallowing their tuberculous sputa at intervals for years; and there is strong evidence in support of the belief, that such infection is more likely to take place through an ulcerated surface than through an unbroken surface." આવી અસંખ્ય દલીલોથી સાબીત થાય છે કે ક્ષયનું ખરૂં કારણ માબાપ તરફથી મળતો વ્યાધિનો વારસો એ નથી, તેમજ જંતુઓ કે જંતુઓવાળું દુધ, પાણી, કે બીજી ચીજો પણ નથી. ત્યારે હવે પ્રશ્ન એ ઉઠે છે કે ક્ષયનાં ખરાં અને મૂળ કારણો શું છે? આ સવાલનું નિરાકરણ કરવાનો હવે આપણે પ્રયત્ન કરીયે.

ક્ષયરોગ થવાનાં મૂળ અને ખરાં કારણો.

૧. જુઓ ત્યારે ક્ષયરોગનું મૂળ અને મ્હોટામાં મ્હોટું કારણ તમને કહું છું તે ધ્યાન દઇને સાંભળો. મ્હને ખબર છે કે આપણા દેશના લોકોને વાંચવા મળે છે તેવાં વૈદકનાં ઘણાં એક ચોપડાંમાં ક્ષયના આ અગત્યના મૂળ અને મુખ્ય કારણનું નામ સરખું પણ લખેલું નથી હોતું. પરંતુ તેથી કાંઈ સત્ય વાત ખોટી ઠરતી નથી. જોજો વળી, એક સાધારણ જેવા જણાતા કારણથી

ક્ષય જેવો ભયંકર રોગ થાય છે, એમ સાંભળીને તમારૂં મુખ મરડતા નહિ. પણ ધ્યાન દે એકવાર તે પૂરેપૂરૂં સાંભળી લેઇ તેપર વિચાર ચલાવજો. લેખ બહુ લંબાઈ ન જાય માટે ક્ષયન આ મ્હોટા કારણ ઉપર પુરતું વિવેચન થઇ શકે તેમ નથી, એ માટે હું દિલગીર છું. તોપ "તેજીને ઇસારો." A word to the wise એ કહેવત પ્રમાણે ટુંકામાંજ આપ સર્વે સમજ જશો. એક કુશળ સાયન્ટીસ્ટ, શોધક, અને વિદ્વાન લેખક, ડૉક્ટર હૉલ આ કારણ નીચે શબ્દોમાં જણાવે છે: Most of the diseased conditions of the human systen either originate or are nourished by the germs of putridity absorbe into the circulation either directly from, or through the effects of a engorged and constipated colon. These germs, microbes, or whateve we choose to call them, bred among the putrefaction of the colon bowels or stomach, when the free passage of the waste matter o the system is obstructed, are absorbed into the circulation an carried and deposited in all parts of the system, to become seeds o disease and decay.........Bad blood loaded with acids from the stomac and germs of putrifaction from the colon, cannot do its work of repa properly, consequently the waste is not supplied, resulting in los of vitality, premature weakness and old age, or the decay of som vital part, usually first the lungs, which we call consumption. જેને ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે. "બારોબાર આમાશયમાંથી કે મળથી પુરાઈ ગયેલાં અને કબજ રહેત આંતરડાંની બહુ ખરાબ અસરોને લીધે નુકશાનકારક જંતુઓ અને બહુ ગંદો કહોવારો જે શરીર માં ચૂસાઇને લોહીમાં ભળી શરીરમાં ફરવા લાગે છે તે કહોવારા, ગંદકી, અને જંતુઓને લીધેજ મનુષ્ય શરીરના લગભગ સર્વ વ્યાધિઓ કાંતો નવા પેદા થાય છે કે વૃદ્ધિ પામતા જાય છે. જ્યારે નુકશાનકારક વિજાતીય તત્વોને સહેલાઇથી પૂર્ણરીતે શરીરમાંથી કહાડી નાંખવાની મલોત્સર્ગક ક્રિયા અટકી પડવાથી આ આશય, મ્હોટા તથા ન્હાનાં આંતરડાં, જઠર વિગેરેમાં થતી ગંદકી અને કહોવારામાં ઉછરતા જંતુઓ, લોહીમાં ભળીને શરીરમાં ફરવા લાગે છે, અને પછી શરીરના લગભગ દરેક અવયવ અને ઇંદ્રિયોમાં જઇને ભરાય છે, અને એ રીતે શરીરના વ્યાધિઓ તથા નાશના કારણરૂપ થાય છે.........બગડેલી ;જઠરમાંના ઍસીડ તથા આંતરડાંના કહોવારાના જંતુઓથી પૂર્ણરીતે વિષમય અને રોગી બનેલું લોહી, શરીરમાં દરરોજ પડતી ખોટ અને ઘસારો બરાબર પૂરી શકતું નથી, અને તેથી પરિણામમાં શરીરબળ અને જીવનશક્તિ ઓછી થતી જાય છે, અશક્તિ અને વૃદ્ધાવસ્થા બહુ વહેલી આવે છે, અથવા તો શરીરનો કોઇ બહુ ઉપયોગી અવ-યવ ખવાઇને ક્ષીણ થઇ જાય છે; ઘણાખરા દાખલાઓમાં ફેફસાં જે આ રીતે સૌથી પહેલાં ખવાઇ જાય છે, જેને આપણે 'ક્ષયરોગ"ના નામથી ઓળખીએ છીએ." Dr: Harris, M. D., F. R. C. P. and Dr. Beale, M. A., M. B., F. R. C. P. also say that:—

"Much dependss upon the regular action of the bowels. Constipation is the rule at all stages of phthisis and particularly so at the ouset of the disease." અર્થાત્ ડૉ. હૅરિસ એમ. ડી. એફ. આર સી. પી., અને

ડૉ. બીલ, એમ. એ. એમ, બી. એફ. આર. સી. પી. પણ કહે છે કે, "દસ્ત દરરોજ ખુલાસેથી થવા ઉપર ઘણોજ આધાર રહેલો છે. ક્ષયરોગની દરેક સ્થિતિમાં, અને ખાસ કરીને રોગની શરૂઆતમાં ઝાડાની કબજીયત હમેશાં હોય છે."

૨. અશુદ્ધ ઝેરી હવા—ક્ષયરોગ થવાનું આ પણ એક ઘણુંજ અગત્યનું કારણ છે. ટાઢ વાવાના કે શરદી થઇ જવાના ભયથી લોકો પોતાનાં ઘરનાં બારણાં રાત્રિદિવસ ખુલ્લાં રાખતા નથી, પરંતુ શુદ્ધ હવા જાણે તેમનો મ્હોટામાં મ્હોટો કટ્ટો દુસ્મન હોય તેમ તેને ઘરમાં નહિ પેસવા દેવાને માટે રાત્રે સુઇ રહેતી વખતે બધાં બારીબારણાં બંધ કરીને પછી, બહુ માણસો એકઠાં થઇને એકજ ઓરડામાં સુવે છે. આટલું કરવાથી પણ જાણે શુદ્ધ હવારૂપી માની લીધેલા શત્રુનો ભય તેમને ઓછો લાગતો ન હોય તેમ ઘણાએક (મૂર્ખ) લોકો વળી મ્હોંડે માથે ઓઢીને સુઈ રહે છે. આ રિવાજ કેટલો બધો ગંદો, ધિક્કારવાલાયક, અને નુકશાનકારક છે તેનું આ ટુંકા લેખમાં વિવેચન થઈ શકે નહિ; તોપણ એટલું તો જણાવીશું કે, ચોખ્ખાઈ અને સુગનો ડોળ કરનાર જે લોકો બીજાના પીધેલા પવાલે પાણી સરખું પીતા નથી, અને બીજાની સાથે એક થાળીમાં જમતા નથી, તેજ (દોઢડાહ્યા) લોકો પોતાની ઓકરી કાઢેલી ઉચ્છ્વાસની હવા ફરી ફરીને શ્વાસમાં લેતી વખત સુગ ચઢાવતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ બીજા લોકોનાં ફેફસાંમાં જઈ આવી ગંદી અને વિષમય બનેલી હવાને પોતાનાં ફેફસાંમાં પછી કલાકના કલાક સુધી લીધા કરતાં જરા પણ કમકમી ચઢાવતા નથી. ડૉક્ટર શેડરમંડ એમ. ડી. કહે છે કે A room sixteen feet square and nine feet high will contain 2304 cubic feet of air. This will be sufficient for four persons less than an hour and a half for ordinary day purposes. અર્થાત "સોળ ફુટ લાંબા અને સોળ ફુટ પહોળા તથા નવ ફુટ ઉંચા એવા એક ઓરડામાં (જો ફરનીચર વિગેરે સરસામાન ન હોય તો) ૨૩૦૪ ઘનફુટ હવા માય છે. દિવસના સાધારણ ઉપયોગને માટે આ ઓરડાની હવા ચાર માણસોને માત્ર દોઢ કલાકથી પણ ઓછો વખત ચાલી શકશે." વળી રાત્રે તો આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ વધારે ઉંડા ચાલે છે, અને દિવસ કરતાં પણ રાત્રે તો વધારે ઑક્ષીજન કે શુદ્ધ પ્રાણવાયુની જરૂર છે એમ મ્હોટા વિદ્વાનોનો મત છે. જુઓ, પ્રોફેસર ફર્નેની "ફીઝીઑલૉજી" ના પુસ્તકમાં પ્રખ્યાત પૈટેનકૉફર અને વૉઈટના પ્રયોગો વર્ણવતાં લખ્યું છે કે, There is, thus, a reserve fund of oxygen absorbed by night to meet the requirements of the day. "આ પ્રમાણે દિવસના કામ માટે શીલીક રહે તેટલો વધારે ઑક્ષીજન રાત્રે શરીરમાં લેઇ લેવામાં આવે છે." આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે દિવસના કરતાં પણ રાત્રે તો આપણને ખુલ્લી, ચોખ્ખી હવાની વધારે જરૂર છે. પરંતુ લોકો તો આ અગત્યના નિયમથી ઉલટાજ ચાલે છે. દિવસે તો કામપ્રસંગે પણ તેમને ઘર બહાર જવું પડે છે, અને ઘરનાં બારી બારણાં થોડાં ઘણાં ઉઘાડાં રાખવાં પડે છે. પરંતુ રાત્રે તો લખવા, વાંચવા કે બીજું કાંઇ કામ બહુ કરવાની જરૂર નહિ હોવાથી તેઓ ખુશીથી બારી બારણાં સજડ બંધ કરી પછી પથારીમાં આમથી તેમ આળોટતા પોર્યા કરે છે. ડૉક્ટર શેડરમંડ એમ. ડી. વળી કહે છે કે How often it happens that eight to a dozen men sleep in a room with less than 800 cubic feet of air through the night; and for eight hours these men breathe over and over again the air from each other's lungs in the vain attempt to purify their blood and refresh their frames and invigorate themselves for the

mon habit of mouth-breathing...The organs of respiration have their only protective apparatus, filter, or dust-catcher in the nostrils...... Inflammation of the respiratory organs often results from the inhalation of cold air through the mouth. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "હાલના સુધરેલા જમાનાના લોકોને લાગુ પડતા વ્યાધિઓમાંથી ઘણા ખરા રોગ મુખવાટે શ્વાસ લેવાની, નુકશાનકારક છતાં બહુજ સાધારણ થઇ પડેલી, કુટેવને લીધેજ પેદા થાય છે......શ્વાસોચ્છ્વાસના અવયવોનું રક્ષણ કરનાર અથવા એક 'ફીલ્ટર' એટલે ગરણું કે ધુળ ખાળી રાખનાર યંત્રની ગરજ સારનાર માત્ર નસકોરાંજ છે......મુખવાટે ઠંડી હવા ફેફસાંમાં જવાથીજ ઘણીવાર શ્વાસાવયવોમાં સોજો ચઢી આવે છે." પ્રોફેસર બીકમેન કહે છે કે A volume might be written on the importance of breathing through the nose, and the punishment that befalls those that do not. But I will give here only a few of the important points. In the first place, when the air is breathed through the nose, it is filtered, cleaned, warmed, and moistened before it reaches the bronchial tubes, and enters the lungs અર્થાત "નાક મારફતે શ્વાસ લેવાની અગત્ય વિષે, અને તે પ્રમાણે શ્વાસ નહિ લેનારને થતી શિક્ષા સંબંધિ એક આખું પુસ્તક લખી શકાય. પરંતુ અત્ર તો માત્ર થોડી ખાસ ઉપયોગી બાબતોજ જણાવીશ. આરંભમાંજ કહેવાનું કે જ્યારે નાકવાટે શ્વાસ લેવામાં આવે છે, ત્યારે શ્વાસમાં લેવાની હવા શ્વાસનળીઓને પહોંચતા પહેલાં, અને ફેફસાંમાં દાખલ થતા અગાઉ 'ફીલ્ટર' થાય છે એટલે ગળાય છે, ચોખ્ખી બને છે, પુરતી ગરમ થાય છે, અને જરૂર જેટલી ભીનાશવાળી બને છે." નાકમાં કુદરતી રીતે ઉગતા વાળ એક ગરણા તરિકેનું કામ કરે છે. તે વાત સમજાયા પછી તેને કાતરી કે ખૂંટી નાંખવાથી કેટલું નુકશાન થવાનો ભય છે તે વાંચકોના લક્ષમાં આવશેજ. ઠંડી હવા બારોબાર ફેફસાંમાં જવાથી તેમાં સોજો વિગેરે વ્યાધિ થઈ આવે છે. તે અટકાવવા ઇશ્વરે નાકની યોજના કરી છે. ઝીણા જંતુઓ, ધુળ, રજોટી, અને બીજી નુકશાનકારક ચીજો નાકમાંજ ખળાઈ રહે છે, અને પછી બલગમ સાથે બહાર નિકળી જાય છે. વળી નાકમાં થઇને ફેફસામાં જવાના લાંબા અને આડાઅવળા માર્ગમાં થઇને હવા પસાર થાય છે ત્યારે શુન્ય કે "ઝીરો" ડીગ્રીની ખૂબ ઠંડી હવા પણ ફેફસાંમાં પહોંચતા અગાઉ લગભગ એંશી ડીગ્રી જેટલી ગરમ થઈ જાય છે. તેથી તેવી હવાથી ફેફસાંને કોઇ પણ જાતનું નુકશાન થતું નથી. પરંતુ મુખવાટે જ્યારે શ્વાસ લેવામાં આવે છે ત્યારે તો ધુળ, કચરો, જંતુઓ, ધુમાડો વિગેરે નુકશાનકારક ચીજોવાળી ઠંડી હવા એકદમ ફેફસાંમાં પહોંચી જઈ અનેક રીતે નુકશાન કરે છે, જે ઉપર આથી વધુ વિવેચન અત્ર કરવું ફાવે તેમ નથી. એ ઉપરાંત વળી નાકવાટે જ્યારે શ્વાસ લેવામાં આવે છે. ત્યારે, હવા ફેફસાંમાં ધીરે ધીરે જાય છે, અને તેથી ફેફસાંમાં 'વેકયુઅમ' બહુ સારૂં ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી ફેફસાંમાં લોહી બહુ ઝડપથી ફરવા લાગે છે અને તે કારણથી ફેફસાં બળવાન અને નિરોગ બને છે. ઘણા લોકો જેઓ દિવસે પોતાનું મુખ ખુલ્લું રહેવાથી ખરાબ ન દેખાય માટે બંધ રાખે છે, તેઓ પણ રાત્રે ઉંઘમાં મુખ ઉઘાડું રાખી ઘણુંખરૂં તે વાટેજ શ્વાસ લે મૂક કરે છે. આવી રીતે મ્હોં વાટે શ્વાસ લેનારાઓને અનેક જાતના ઉડતા ચેપી રોગો લાગુ પડવાનો ઘણોજ ભય છે. ક્ષયરોગ થવાનું પણ આ એક કારણ ગણી શકાય. આખી દુનિયાંમાંનાં મ્હોટામાં મ્હોટાં સેનેટોરીયમોમાં મુખ્ય ગણાતા "ધી બૅટલ ક્રીક સેનેટોરીયમ" ના સ્થાપનાર અને માલીક,

તથા કેટલાંક બહુ પ્રસિદ્ધ પુસ્તકોના રચનાર, ડૉક્ટર કેલૉગ એમ. ડી. ના તંત્રીપણા નીચે પ્રગટ થતા "શુદ્ધ હૃદય" માસિકમાં નીચે પ્રમાણે છાપવામાં આવ્યું હતું. Among the later effects of mouth-breathing may be catalogued most of the diseases of the nose, throat and chest, not excluding consumption. અર્થાત મુખ વાટે શ્વાસ લેવાથી આગળ જતાં થતી ખરાબ અસરોની યાદીમાં નાક, ગળું, અને છાતીના દરદોનો સમાવેશ થાય છે. અને આ યાદીમાંથી ક્ષયરોગને પણ બાતલ કરી શકાય તેમ નથી."

શ્વાસ ઉંડો અને પુરતો નહિ લેવાવામાં બીજું પણ એક યાદ રાખવા લાયક કારણ છે. છાતીમાંથી વળીને બેસવા, કામ કરવા, કે ચાલવાની જાતુની ટેવ પડવાથી પણ ફેફસાં બહુ નબળાં અને રોગી બને છે. ડૉક્ટર રેાડરમંડ એમ. ડી. કહે છે. કે One in an erect posture will naturally breathe about one-fourth more continually, than one in a stooping position, and, of course, live and enjoy life just that much more. અર્થાત "છાતીમાંથી વળીને શ્વાસ લેનારના કરતાં છાતી ટટાર સીધી રાખીને શ્વાસ લેનારનું ફેફસું હમેશાં ૫ા ભાગ જેટલું વધારે ભરાયા કરે છે. અને તેથી તેની જીંદગીની લંબાઇ અને તેમાંથી મળતો આનંદ તેટલાજ પ્રમાણમાં વધે એ વાત નિઃસંશય છે." ઇંગ્લંડમાં પ્રસિદ્ધ થતા એક વૈદકીય ચોપાનીયામાં નીચેના શબ્દો પ્રગટ થયા હતા: Most men do not use in daily work much more than half of his lung capacity. જેનો સાર એવો છે કે "ઘણુખરા મનુષ્યો દરરોજ કામ કરતી વખત તેમના ફેફસાંના અડધા ભાગ કરતાં વધારેનો ઉપયોગ કરતા નથી." અને આવી રીતે વપરાયા વિના નકામો પડી રહેલો ફેફસાંનો ભાગ નિર્બળ બની જઇ રોગનું રહેઠાણ બને તેમાં શી નવાઇ?

૪. અયોગ્ય વિચારો.—ચિંતા, શોક, ભય, ઈર્ષા, હદ ઉપરાંત લોભ, તથા કોઇ અત્યંત પ્રીતિની વસ્તુ કે કાર્ય પ્રાપ્ત કરવા કે સાધવામાં નિષ્ફળતા મળવાથી ઉપજતી નિરાશા, વિગેરેથી શરીરની સર્વે ધાતુઓ વિષમય થઇ, શરીર ક્ષીણ બની જઇ ક્ષય વિગેરે ભયંકર વ્યાધિઓના પંજામાં સપડાય છે. મનના શુભ કે અશુભ વિચારની શરીરપર કેટલી બધી સારી કે માઠી અસર થાય છે તે વિષે લંબાણ વિવેચન કરવા બેસીયે તો ખરેખર ઘણાં પુસ્તકો લખી શકય. શ્રીમદ્કાલ નામના અતિ ઉપયોગી ગુર્જર માસિકના વિદ્વાન વ્યવસ્થાપક શ્રીયુત છોટાલાલ જીવનલાલે આ સંબંધમાં બહોળું સાહિત્ય લોકોમાં ફેલાવી ગુર્જર પ્રજાની બહુ ઉપયોગી સેવા બજાવી છે. તેમના લેખો અને પુસ્તકો વાંચી જોવાથી ઇંગ્રેજી ભાષા નહિ જાણનાર લોકો પણ મનના કામ ક્રોધાદિ અયોગ્ય વિચારોથી શરીરને કેટલી હાની થઇ કેવા કેવા ભયંકર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે વાતની ખાત્રી કરી શકશે. તેમના લખેલા એક પુસ્તકમાંથી નીચેના બે ટુંક ઉતારા આપું છું: "અમેરિકાની વાશિંગ્ટનની સ્મિથસોનીયન ઇન્સ્ટીટયુટ જે આજે દુનિયાની વિદ્યા સંબંધિ સંસ્થામાં (Scientific institution) એક સર્વોત્તમ સંસ્થા ગણાય છે. તેની પ્રયોગશાળામાં વિદ્યા સંબંધિ શોધોમાં અગ્રગણ્ય ગણાતા પ્રોફેસર ગ્રેમે અનેક પ્રયોગો કરીને સિદ્ધ કર્યુ છે કે ક્રોધથી, દ્વેષથી, અને એવાજ બીજા વિકારોથી શરીરમાં હાનિકારક વિષ ઉત્પન્ન થાય છે; જેમાંનાં કેટલાંક તો અત્યંત ઝેરી હોય છે...............મિ. શેલ્ટન નામનો એક બીજો પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન લખે છે કે There is a disease of the lungs called pulmonary consumption. It is pronounced incurable. The doctors have been trying all kinds of experiments and every once in a while, they discover a cure, but

it does not cure. Why? *Because all disease is in the mind*, and so long as this adversary is in the mind it will hold forth in the body. અર્થ—"ક્ષયરોગ એ નામનો ફેફસાંનો એક વ્યાધિ છે, જેને અસાધ્ય ગણવામાં આવે છે. આ રોગ મટાડવાને ડૉક્ટરો સર્વ જાતના પ્રયોગો કર્યા કરે છે, અને પ્રત્યેક પ્રસંગે તેઓએ કોઇ ઉપાય શોધી કહાડયો છે, એમ તેઓ જાહેર કરે છે; પણ તે ઉપાયથી રોગ મટતો નથી. શાથી? કારણ એ છે કે **રોગ માત્ર મનમાં રહ્યા છે.** અને જ્યાં સુધી મનમાં તે શત્રુ રહેશે ત્યાં સુધી શરીરમાં તે જણાયા કરશે.

૫. **નિઃસત્વ અને અયોગ્ય આહાર એટલે ખરાબ ખાનપાન.** ક્ષય રોગ થવાનું આ પણ એક વિચારવા સરખું કારણ છે. જઠર, પિત્તાશય, આંતરડાં વિગેરે અન્ન પાચન કરનાર અવયવો. જે માણસના નિરોગ અને બળવાન હોય છે, તેને ભાગ્યેજ ક્ષયરોગ થવાનો સંભવ આવે છે. પરંતુ જ્યારે આપણે અયોગ્ય જાતના ખોરાક, અથવા ખોરાક સારો હોવાં છતાં હદ ઉપરાંત ખાઇયે છીયે ત્યારે પણ આપણા શરીરમાં રોગજનક મળ એકઠો થતો જાય છે. હવે, બીજાં કારણો સાથે મળવાથી જો કોઈ વ્યાધિઓ શરીરમાં પેદા થાય છે તો પછી આ સડતા મળને લીધે તેવા રોગનાં મૂળ શરીરમાં દિનપર દિન ઉંડાં ઉતરતાં જાય છે. વળી અત્યાહાર અને અયોગ્ય ખોરાકને પચાવવામાં શરીરના બળનો બહુજ ક્ષય થાય છે, અને આ કારણથી અતિ આહાર કરનારા, ખાઉધરા, તથા ખરાબ જાતના ખોરાક ખાનારા લોકો જીવન અને તંદુરસ્તીનું દેવાળું કાઢવાની અણી ઉપરજ હમેશાં આવી રહેલા હોય છે. બહુજ ઘી, તેલ વાળા, અને પચવામાં ભારે એવા ખોરાક, મીઠું, મરચાં, આંબલી, વિગેરે ખૂબ નાંખ્યાથીજ સ્વાદ લાગે તેવા આહાર, મેંદાના લોટની બનાવટો, અતિશય રાંધવાથી નિઃસત્વ બનેલા ખોરાક, માંસ, માછલાં, વિગેરે નિંદ્ય મરેલાં મુડદાંનો ખોરાક, વિગેરે ખરાબ ચીજો દરરોજ હોજરીમાં ભરવાથી શરીર ખરેખર "ગંદકીનો ગાડવો" બની રહે છે, અને આવાં મલીન શરીરોમાં ક્ષયરોગ જેવા વ્યાધિઓને પેદા થઈ વધવું, અને શરીરનો અંતે નાશ કરવાનું, ફાવેજ એ સહજ સમજી શકાય તેમ છે.

૬. **અંગ મહેનત અને કસરતનો અભાવ**—પુરતી કસરત અને અંગ મહેનત ન કરવાથી શરીરને થતું નુકશાન લોકોને થોડું ઘણું તો સમજાયલુંજ છે. અને જે મંદમતિઓને તે સુઝયલું ન હોય તેઓને અત્ર તો એટલીજ ચેતવણી આપી શકાય કે શરીરે પરસેવો ઉતરે તેટલું દરરોજ કામ કર્યા સિવાય ખોરાક ખાવો નહિ—અથવા સાધારણ કહેવત પ્રમાણે "ખરા પરસેવાનુંજ ખાવું" એવી જે પરમેશ્વરની આજ્ઞા છે, તે આજ્ઞાનું ખોટી મ્હોટાઇના નીચ અહંકારમાં તણાઈ જઈ ઉલંઘન કરવાથી, મોડા વહેલા તમે જરૂર ક્ષય જેવા ભયંકર વ્યાધિઓના ભોગ થઈ પડયા વિના રહેનારજ નથી. નદિઓનું હાલતું અને વહેતું જળ મીઠું, સુખકર તથા આરોગ્યપ્રદ હોય છે; પરંતુ સ્થિર અને એક સ્થળે ભરાઈ રહેલું ખાબોચીયાનું પાણી ગંધાઈ ઉઠી રોગનું કારણ થાય છે. તેજ પ્રમાણે આળસુ અને નહિ વપરાતા શરીરના સ્નાયુઓ (Muscles) તથા અરધાં વપરાતાં ફેફસાં ક્ષીણ અને રોગી બની જાય છે. કસરત ન મળવાથી આંતરડાં પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતાં નથી, અને તેથી શરીરમાં મળ ભરાઈ રહી, બંધ કોશ કે કબજીયાતનો વ્યાધિ થાય છે. અને તેથી શરીરમાં કહોવારો થઈ તેમાં પેદા થતા જંતુઓ અને ઝેરો શરીરના લોહીમાં ભળી ફેફસાં વિગેરેનો નાશ કરી ક્ષયને ભયંકર રૂપમાં જન્મ આપે છે, તે વાત આપણે આગળ જણાવી ગયા છીયે. કસરત શરીરને બહુ રીતે લાભ કરે છે. કસરતથી શ્વાસ પ્રશ્વાસ ઉંડા અને દીર્ઘ આવે છે, ફેફસાં વાયુથી પૂરેપૂરાં ભરાય છે, અને તેથી

ગંદાં રાખે છે, તથા સૂર્યનો ઉદય થયા પછી ઊંઘ્યા કરે છે તે માણસ પાસે જો કદાપિ વિષ્ણુ ભગવાન પોતે વસતા હોય તોપણ લક્ષ્મી તેને તજીને ચાલી જાય છે. આપણા ધર્મ શાસ્ત્રોમાં પણ "રવિ નિદ્રા" એટલે સૂર્યોદય થયા પછી ઉંઘવામાં બહુ પાપ કહ્યું છે. પરમેશ્વરે કામ કરવા માટે દિવસ અને ઇશ્વર સ્તવન તથા વિશ્રાંતિ માટે રાત્રિ બનાવી છે. મહાત્મા જીસીસ ક્રાઇસ્ટે પણ કહ્યું છે કે-Work, while it is called day, for the night cometh, wherein no man can work. અર્થાત "જ્યાં સુધી દિવસ હોય ત્યાં સુધીમાં થાય તેટલું કામ કરી લ્યો, કારણ કે રાત્રિ પડયા પછી કોઇથી કામ કરી શકાતું નથી." એક પ્રખ્યાત વિદ્વાન ડૉકટરે પણ કહ્યું છે કે What a pity it is to see the youth wasting his health and looks before a midnight lamp? "મધ્ય રાત્રિએ દિવા આગળ બેશી પોતાના ચહેરાની ખૂબસુરતી અને આરોગ્યનો ક્ષય કરતા એક ઉછરતા યુવાનને જોવો એ કેટલું કરૂણાજનક છે!"

૧૦. રસી મુકવાથી પણ ખરાબ પરિણામ આવે છે. બળીયા ટંકાવવાના બહુ હાનિકારક રિવાજથી લોકોને બહુ નુકશાન થાય છે, એમ જર્મની, અમેરિકા તથા ઇંગ્લંડના અસંખ્ય વિદ્વાન ડૉકટરોનો જાતિ અનુભવ છે. જનાવરની અને બીજા રોગી મનુષ્યના શરીરની ગંદી રસી પોતાના નિરોગ બાળકોના શરીરમાં મુએ મ્હોંડે દાખલ કરવા દેવી તેના કરતાં કેદમાં જવાનું આવા વિદ્વાન ડૉકટરો વધારે પસંદ કરે છે. આવો નુકશાનકારક રિવાજ બંધ પાડવાની ખાતર જર્મની અને અમેરિકાદિ સુધરેલા દેશમાં વિદ્વાનોની ઘણી સભાઓ સ્થપાઇ છે, અને તેઓ રસીથી થતું નુકશાન લોકોને સમજાવવા ખાતર લાખો રૂપિયા દર વર્ષે ખરચે છે. તેજ પ્રમાણે કલકત્તાના વિદ્વાન ડૉક્ટર રોજર જી. એસ. ચ્યુ (Dr. Roger G. S. Chew of Calcutta) એમણે કોઢ અને રક્તપિત્ત (Leprosy) ઉપર એક પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. જેમાં બળીયા ટાંકવાથીજ (Vaccination) કોઢ, અને રક્તપિત્ત જેવા દુષ્ટ વ્યાધિ જેમને લાગુ પડેલા એમ ખાસ તપાસ કરતાં માલુમ પડેલું તેવા ૧૪૮ પોતે નજરે જોયેલા કેસ નામઠામ સાથે વિગતવાર વર્ણવવામાં આવ્યા છે. આ ૧૪૮ કેસમાંથી ઘણાઓને રસી મુકેલી જગોએજ આવા વ્યાધિઓએ પ્રથમ દેખાવ દીધો હતો. તેજ પ્રમાણે ક્ષયરોગ પણ રસી મુકવાથી ઘણાઓને લાગુ પડે છે એમ ડૉક્ટર જી. એચ. કૉર્સન પોતાના ક્ષયરોગ સંબંધીના પચીસ વર્ષના ગાઢ અને લાંબા અનુભવ પછી જણાવે છે અને વધારામાં કહે છે કે Vaccination if successful in checking a putrid fever such as small-pox, does so by causing the pus formation to take place on the lung tissue, where it can do, in the form of tuberculosis, much more frightful damage than if the impurities are thrown out by the skin where proper nursing and external and internal cleanliness *will carry it off. Vaccination is often* sowing the seed of the trouble in the core of the body where the subject has a much better chance to die early. Few vaccinators stop to consider for a moment where the blood from a badly swollen arm goes. If vaccination stops small-pox, it does so at a terrible expense. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે શરીરમાં કોહોવાણ અને સડો ઉત્પન્ન થવાથી આવતા શીતળા કે ઓરીઆ જેવા તીવ્ર તાવ જો બળીયા ટંકાવવાથી એટલે રસી મુકાવવાથી દબાઇ જાય છે, તો પછી શરી-

રની અંદર રહેલો મળ ફેફસાં ઉપર અસર કરી ત્યાં સોજો અને પરુ પેદા કરે છે. દરદીની બરાબર માવજત કરવાથી અને તેને અંદર અને બહારથી ચોખ્ખો રાખવાથી રોગ પેદા કરનાર પરુ જેવો મળ ચામડીના છિદ્રોમાં થઇને કે બીજી રીતે બહાર નિકળી જવાથી જેટલું નુકશાન થાત તે કરતાં અત્યંત વધારે હાનિ આ મળને રસી વડે શરીરની અંદર દાબી દેવાથી થાય છે. કારણ કે આખરે આ મળ ફેફસાંમાં કહોવાણ અને પરુ પેદા કરી ઘણા ભયંકર ક્ષયને જન્મ આપે છે. શીતલાની રસી શરીરના છેક અંદરના ભાગમાં ક્ષયનાં બીજ રોપે છે. અને તેથી આવી રસી મુકાવનાર દરદી ન્હાની ઉમરમાંજ મરણ પામવાનો બહુજ સંભવ છે. ખૂબ સુઝી આવેલાં હાથપગનું ઝેરી લોહી ક્યાં જતું હશે તે વિષે બળીયા ટાંકનારામાંથી થોડાજ વિચાર કરવા અટકે છે જો રસી મુકવાથી શીતળા નિકળતાં અટકતાં હોય તોપણ તે આયુષ્ય અને આરોગ્યના ભયંકર ખરચેજ બને છે."

૧૧. પૂર્વેના રોગોનો અયોગ્ય ઉપચાર. ક્ષય જેવાં ફેફસાંનાં સર્વે ભયંકર દરદોએ અગાઉ થયેલા બીજા રોગોને દવાઓથી શરીરમાંજ દાબી દીધાથી છેવટે નિપજતું પરિણામ છે. ગંડમાળ કે કંઠમાળ ("સ્ક્રોફ્યુલા") ધાતુવિકાર, ખરજવાં, ચામડીના વિવિધ રોગો, ગરમીનાં દરદો, ભગંદર વિગેરે દરદોનો કચરો જે બહાર કાઢી નાંખવાને બદલે દવાઓ અને મલમોથી શરીરની અંદરજ પાછો હડસેલી મૂકવામાં આવે છે તે ઘણીવાર ફેફસાં તરફ જઇ ક્ષયરોગને પેદા કરે છે, એવો મોટા મોટા અનુભવી ડૉક્ટરોનો અનુભવ અને સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે. માટે ઉપર લખેલું કોઇ દરદ થયું હોય તો તેને દવાઓથી દાબી નહિ દે તો કુદરતી ઉપયોથી મટાડવાની ચેતવણી પ્રમાણે ચાલવાથી ભવિષ્યમાં ક્ષયનો ભય રહેતો નથી.

૧૨. અનેક જાતની ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ. દવાઓ ખાવી, પીવી, કે ચોપડવી, એ કુદરતના સર્વે કાયદાથી વિરૂદ્ધ અને અત્યંત નુકશાનકારક છે, એવા હજારો પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય છે. યુરોપ, અમેરિકા ખંડનાં રાજકુટુંબોના ખાસ મ્હોટા મ્હોટા ડૉક્ટરો, મેડીકલ કૉલેજોના પ્રોફેસરોએ, હુશીયારમાં હુશીયાર સરજનો, એ વિગેરે અનેક વૈદ્યવિદ્યામાં કુશળ નરોએ રોગ મટાડવા માટે દવાનો ઉપયોગ કરવાથી નુકશાનજ થાય છે. એવા ચોખ્ખા અભિપ્રાય ખરા અંતઃકરણથી પ્રસિદ્ધ કર્યા છે, તેઓ સર્વે વ્યાધિઓને દવાઓના બિલકુલ ઉપયોગ સિવાય કુદરતી ઉપાયો વડેજ મટાડવાની ભલામણ કરે છે. રોગ મટાડવાની આ રીતને ઇંગ્રેજીમાં **'નેચરોપથી'** Naturopathy કહે છે. જુદા જુદા સર્વે વ્યાધિઓ ઘણીજ સહેલાઇથી આ રીતે કોઇ પણ દવા વાપર્યા વિના મટાડી શકાય છે. આ વિષે ઇંગ્રેજીમાં તો ઘણાં પુસ્તકો છે. આ ઘણીજ ઉપયોગી વૈદકપદ્ધતિ વિષે વધારે જાણવા ઇચ્છનારે વિસનગરમાં પ્રસિદ્ધ થતા શ્રી "ધન્વંતરી" નામનાં ગુજરાતી માસિકના અંકો વાંચી જોવા તથા બીજી પણ જે માહિતી જોઇતી હોય, તે તેના તંત્રીને લખીને પુછી મંગાવવી.

ઉપર કહ્યું તેમ દવાની વિરૂદ્ધ હજારો વિદ્વાન ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય છે, પરંતુ આ સ્થળે તો માત્ર એકજ ટુંકો અભિપ્રાય લખી આ વિષયનું લંબાણ થતું અટકાવીશું. પ્રોફેસર અને ડૉક્ટર એલૉન્ઝો ક્લાર્ક એમ. ડી. કહે છે કે Our strongest poisons are our best remedies. All our curatives are poisons, and as a consequence every dose diminishes the patient's vitality. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "હળાહળ વિષ અથવા ઝેરોને આપણે સર્વોત્તમ ઔષધો ગણી વાપરીયે છીયે. આપણી સર્વે દવાઓ ઝેરજ છે

અને તેથી પરિણામમાં દવાનો દરેક ડોઝ દરદીનું જીવન ઓછું કરે છે." અને આવી રીતે જીવન બળ રહીત અને ક્ષીણ થઇ ગયેલા શરીરમાં ક્ષય જેવા રોગને કેર વર્તાવવાનું ઘણુંજ ફાવે છે. ફુટી નિકળતા તાવ અને એવાજ બીજા સખત દરદોમાં શરીરમાંથી બહુ નુકશાનકારક વિજાતિય તત્વોરૂપ મળ બહાર નિકળી જતો હોય છે, તે વખતે જો દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તો તેવાં ઝેરી તત્વો શરીરની અંદર ઉતરી જઇ ઘણીવાર ફેફસાંના ક્ષય જેવા વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ક્ષયનાં અજ્ઞાનથી માની લીધેલાં ખોટાં કારણોનો નિષેધ કરી, મૂળ અને ખરાં કારણોમાંથી મુખ્ય મુખ્યનું ટુંકામાં ઉપર લખ્યા પ્રમાણે સ્પષ્ટીકરણ કર્યા પછી, હવે ક્ષયના ઉપાયો વિષે ટુંક વિચાર કરવાનો બાકી રહે છે.

ક્ષયરોગના ઉપાય.

"ક્ષય રોગના ઉપાય" એ શબ્દો વાંચતાંજ ઘણાઓના મનમાં કોઈ દેશી, ઇંગ્રેજી, યુનાની, હોમીયોપેથીક, બાયોકેમીક, ઇલેક્ટ્રો હોમીયોપેથીક કે એવીજ બીજી કોઇ ઔષધ પદ્ધતિને આધારે બનાવેલી ગોળીયો, પ્રવાહી દવા, કે ચોપડવાના મલમ, અથવા સુંઘવાના ઔષધનું નામ સાંભળવાની આતુરતા થશે. તેવા વાંચકોની અધિરાઈ ઓછી કરવાની ખાતર પ્રખ્યાત ડૉક્ટર ટરનરના શબ્દોમાં હું જણાવું છું કે If you, dear sufferer, are hoping, that some wouderful, mysterious drug that will cure consumption without your help, you are hoping against hope. The sooner you recognize that the cure rests in your own hands, that it depends on your own courage, common sense and perseverance, the better for you. Improved nutrition is your salvation, and that must come through exercise, diet and fresh air. "પ્રિય દરદી, જો તું એવી આશા રાખતો હોય કે કોઇ ચમત્કારિક અગમ્ય દવાઓ ખોળી કઢાઈ છે, કે શોધી કાઢવામાં આવનાર છે, કે જે વાપરવાથી તમારા પોતાના પ્રયત્ન સિવાય ક્ષયરોગ મટી જાય તો તમારી તેવી આશા એ માત્ર દુરાશાજ છે. રોગ મટાડવો તમારા પોતાનાજ હાથમાં છે. પોતાની હિમ્મત, વહેવારિક વિવેકબુદ્ધિ, અને સતત પ્રયત્ન ઉપરજ રોગ મટવાનો આધાર છે, એ સત્ય વાત તમારા મનમાં દૃઢ રીતે જેમ વધારે જલ્દી ઉતરે તેમાંજ તમારૂં હિત સમાયલું છે. શરીર વધારે સારી રીતે પોષાય એજ તમારે ઉગરવાની એકલી બારી છે. અને તે કસરત, યોગ્ય ખોરાક, અને તાજી શુદ્ધ હવા વડેજ તમને પ્રાપ્ત થશે." પરંતુ આ કુદરતી ઉપાયો વર્ણવતા પહેલાં "કૉડલીવર ઑઇલ," "એક્સટ્રેક્સ ઓફ મીટ", "ટયુબરલીન", "ટયુબર ક્યુલોઝાઈન" વિગેરે વિગેરે દવાઓમાંથી અમુક તો ક્ષયનો રામબાણ ઉપાય છે, એવી ભૂલભરેલી માન્યતા લોકોમાં જે જડમૂળ ઘાલી બેઠી છે, અને જેને લીધે ક્ષયના દરદીઓ કુદરતી ખરા ઉપાય કરવા રહેવા દેઇ, આ દવા મટાડશે, અને તે દવા લાભ આપશે, એવી ફોગટ આશાએ ફાંફાં મારવામાં અમુલ્ય સમય ગુમાવી દેઇ, દુર્લભ એવા મનુષ્ય દેહને વ્યર્થ ખોઇ બેસે છે, એવા મહા અનર્થ થતા અટકાવવાની ખાતર ઉપર જણાવી તેવી જાતની દવાઓથી લેશ પણ લાભ થવાને બદલે નુકશાનજ થાય છે, એ વાતની પ્રજા વર્ગને ચેતવણી આપવાની હું જરૂર ધારૂં છું. "The cod-liver oil craze is rapidly subsiding. The most eminent physicians of Germany prefer fresh olive

oil. In consumption, either oilve oil or nice sweet cream is preferable to cod-liver oil." *Dr. J. M. Peebles*, M. D. અર્થાત પ્રખ્યાત ડૉક્ટર જે. એમ. પીબલ્સ, એમ. ડી. કહે છે કે "કૉડલીવર ઑઇલ નામનું માછલીના તેલના ફાયદા વિષે લોકોને લાગેલું ગાંડપણ હવે જલ્દી શમવા માંડયું છે. જર્મની જેવા સુધરેલા દેશના કુશળમાં કુશળ ડાક્ટરો હવે ઓલાઇવ નામના ફળમાંથી કાઢેલા તેલને વધારે પસંદ કરે છે. ક્ષય રોગમાં કાં તો ઓલાઇવ તેલ અગર તાજી સારી મીઠી મલાઈ કૉડલીવર ઑઇલ જેવા માછલીના તેલ કરતાં વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે."

વૈદકનાં મ્હોટાં દસબાર પુસ્તકોના લેખક, માસિક પત્રોના એડીટર, અને એક પ્રખ્યાત ડૉક્ટર, **ટી એલ. નિકોલ્સ** એમ. ડી. "લીબીઝ ઍક્સટ્રેક્ટ ઑફ મીટ" એટલે ડૉ. લીબીગનું બનાવેલું માંસનું સત્વ જે હાલમાં "લેમકો" ના નામથી વેચાય છે અને "કૉડલીવર ઑઇલ" એટલે કૉડ નામની માછલીના કલેજાનું તેલ વિગેરે ક્ષય રોગમાં વપરાતી નિંદ્ય વસ્તુઓ ઉપર ટીકા કરતાં કહે છે કે The truth is, that the Liebig and other beef extracts *contain almost no nutriment.* There is no fat, no fibrine, no gelatine. There is only a stimulating condiment, a flavour, like the sauces sold in the shops. A pound of scotch oatmeal has far more nourishment than the same weight of Liebig, which is a humbug, second only to that of giving Cod-liver Oil for consumption. Sick and well people alike require good *natural food*; not grease or slops. આ શબ્દોનો સાર આ પ્રમાણે છેઃ "ખરી વાત છે કે 'લીબીગ' અને એવાંજ બીજાં ગામના માંસનાં કહેવાતાં સત્વમાં પોષણ આપનાર તત્વો લગભગ મુદ્દલ હોતાં નથી. તેમજ ચરબી, ફાઇબ્રીન, કે જીલેટાઇન જેવાં કામનાં તત્વો જરાએ હોતાં નથી. ભજીયાં કે ચેવડો વેચનારની દુકાને મળતાં અથાણાં કે ચટણીઓ જેવો માત્ર એક જાતનો ઉત્તજીત કરનાર મસાલોજ તેમાં હોય છે. અને તે ઉપરાંત જીભને ખુશી કરનાર લગાર સ્વાદ હોય છે. એક શેર 'લીબીગના માંસના સત્વ'માં જેટલું પોષણ છે તેના કરતાં ઘણુંજ વધારે પુષ્ટિકારક દ્રવ્યો એક શેર જવના લોટમાં રહેલાં છે. લીબીગ જેવાં માંસનાં સત્વ એક ધૂતું અને લુચ્ચાઇ છે, અને આવી ધૂત ઠગાઇનો બીજો નમુનો ક્ષયરોગમાં વપરાતું 'કૉડલીવર ઑઇલ' નામનું માછલીનું તેલ છે. માંદા તેમજ સાજા માણસોને કુદરતી ખોરાકનીજ જરૂર છે. પરંતુ માછલાંની ચરબી અને ગંદી દવાઓની તો મુદ્દલ જરૂર નથી." Says Professor Horace Green M. D.:—"The confidence you have in medicine will be dissipated by experience in treating diseases......cod-liver oil has *no curative power* in tuberculosis." (i. e., consumption) તેજ પ્રમાણે જાણીતા પ્રોફેસર હૉરેસ ગ્રીન એમ. ડી. કહે છે કે "દવાઓના ગુણમાં તમને જે વિશ્વાસ છે તે રોગો મટાડવાનો તમે અનુભવ લેઇ જોશો એટલે તે તમારો વિશ્વાસ ઉડી જશે...ક્ષયરોગ મટાડવાનો કૉડલીવર ઑઇલમાં બીલકુલ ગુણ નથી" તેજ પ્રમાણે માંસ ઉકાળીને, કે માંસનાં સત્વ નાંખીને બનાવવામાં આવતી "બીફટી" નામની રાબડી વિષે ટીકા કરતાં એક વખત બ્રીટીશ મેડીકલ જર્નલે લખ્યું હતું કે Beef tea thus made has much the same composition as urine. અર્થાત "આવી રીતે બનાવેલી 'બીફટી' નામની રાબડીમાં લગભગ મુત્રના જેટલાંજ તત્વો હોય છે."

વાહ! ક્ષયના દરદીઓ માટે કેવો સારો ખોરાક! (ક્ષયના દરદીઓને આવી વસ્તુઓ વાપરવાની ભલામણ કરનાર ડૉક્ટરો અને વૈદોની બુદ્ધિની શી બલીહારી! વાહરે જમાના, વાહ!!)

ક્ષય સંબંધિની પચીસ વર્ષના લાંબા અને ખાસ અનુભવ પછી ડૉ. જી. એચ. કૉરસન કહે છે કે The Oil of cod's liver is such a filthy substance that I doubt very much if a single person in the world has ever been benefitted by its use in the slightest degree." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "કૉડલીવર ઑઇલ એક એવો મલીન પદાર્થ છે કે તેના ઉપયોગથી દુનિયામાંના એક પણ મનુષ્યને લેશ માત્ર પણ ફાયદો કોઇ પણ વખત થયો હોય તે વિષે મને ભારે શંકા છે." તેજ પ્રમાણે ડૉક્ટર કૉકની બનાવેલી "ટ્યુબર ક્યુલીન" નામની ક્ષયના જંતુઓનો નાશ કરવા માટેની દવા પણ નિરુપયોગી અને ઘણીજ નુકશાનકારક છે. એમ હવે સાબીત થઇ ચુક્યું છે. "પ્રૅકટીસ ઑફ મેડીસીન" વિગેરે વૈદક ગ્રંથોના કર્ત્તા ડૉક્ટર ફ્રેડરીક ટેલર એમ. ડી., એફ. આર. સી. પી. પણ કહે છે કે Koch's Tuberculine......proved to be useless and dangerous. અર્થાત કૉકની ટ્યુબર ક્યુલીન નામની દવા નિરૂપયોગી અને જોખમકારક સાબીત થઈ ચુકી છે. ક્ષયના હજારો કેસ સારા કરનાર પ્રોફેસર રીચર્ડ હેનેલ પણ કહે છે કે Koch's discovery has proved of no value in actual treatment, and will never really destroy the bacteria, because all anti-bacterial remedies, in the degree of strength in which they would have to be used, would certainly have thoroughly destroyed the net-work of the lungs before the bacilli were exterminated. જેનો સાર આ પ્રમાણે છે. "ક્ષયરોગ મટાડવામાં કૉકની શોધ તદ્દન નિરુપયોગી ઠરી ચુકી છે, અને આ દવાથી ક્ષયના જંતુઓનો કદી પણ નાશ કરી શકાશે નહિ. કારણ કે ક્ષયના જંતુઓ નાશ કરવા માટે વપરાતી સર્વ દવાઓને જેટલા સખત રૂપમાં વાપરવી પડે છે, તેવા રૂપમાં લેવામાં આવતી દવાઓથી ક્ષયના જંતુઓનો નાશ થતા આગમજ ફેફસાંનાં સર્વ બંધારણ દવાના ઝેરને લીધે ખવાઇ જાય છે. *તેવીજ રીતે ડૉ. ગ્રેહામ એમ. ડી. આવી જંતુનાશક દવાઓની મશ્કરી કરતાં કહે છે કે* "The Microscopist says, it (i. e., the cause of the disease) is a microbe, and to cure you must kill the microbe, and if you kill the microbe you will kill the patient; but that is nothing. The treatment is good in theory, if it does kill the patient; it is scientific, you know!!" જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે શોધખોળ ચલાવનાર કહે છે કે રોગ થવાનું કારણ જંતુઓ છે. અને રોગ મટાડવા માટે તે જંતુઓનો નાશ કરવા જતાં તમે દરદીને તો તે પહેલાંજ જમપુરીમાં મોકલી દેશો. જો આ ઉપચારવિધિ દરદીને મારી નાંખતી હોય તો પછી તે રીત 'થીયરી' માં પણ ખરીજ હોવી જોઇયે! રોગ મટાડવાની આવી રીત 'સાયન્ટીફીક' ગણાય છે, એ વાત તમારા જાણવામાં હશેજ!!"

પ્રોફેસર રીચર્ડ હેનેલ પણ કહે છે કે That our orthodox school of medicine still goes on treating these lung omplaints with all kinds of medicine is, in our opinion, to put it mildly, *a monstrosity*, and no

wonder that in most cases, after many attempts, failure has ensued, and the patient is dismissed as incurable, condemned to go on suffering, and complications ensueing, thus hurried to an early grave." જેનો સાર આ પ્રમાણે છેઃ "ફેફસાંનાં આવાં દરદો ઉપર જુના વિચારના વૈદ ડોકટરો હજુ સેંકડો જાતની દવાઓ વાપર્યે જાય છે, તે ઘણી નરમ ભાષામાં કહીયે તોપણ અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે એક અતિ ઘોર રાક્ષસી કામ છે. અને તેથી ઘણો પ્રયત્ન કર્યા છતાં, લગભગ સર્વે દાખલામાં નિષ્ફળતાજ મળે છે. અને બિચારા દરદીને અસાધ્ય અને સાજો ન કરી શકાય તેવો જાહેર કરી રૂખસદ આપવામાં આવે છે. અને પછી દુઃખે પ્રજળતો નવાં નવાં દરદો સાથે વધવાથી ઘણોજ હેરાન થઈ, વેહેલો મરણ પામે છે."

તેજ પ્રમાણે વળી ડૉક્ટર ઍલીન્સન પણ કહે છે કે "I strongly protest against the use of drugs in this disease (consumption); that they do much harm I am sure, that they do any lasting good I as positively deny. There have been scores of things recommended for the cure of this complaint, but they have *all* failed to cure. This list contains iron, digitalis, nux vomica, prussic acid, arsenic, nitro-hydro-chloric acid; hypo-phosphites, cod liver oil, malt extracts, &c. First, one drug is praised to the skies, then, that is thrown aside and a second taken, then a third, and so the drug doctors play the changes on one drug after another, until the patient recovers in spite of the poisons, or else dies under their care; death and suffering being made more sure when deadly drugs are used." જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "આ ક્ષયરોગમાં થતા દવાઓના ઉપયોગ સામે હું સખત વાંધો ઉઠાવું છું. આ દવાઓ ઘણુંજ નુકશાન કરે છે, એ વાતની મ્હને પૂર્ણ ખાત્રી છે. પરંતુ તેની દવાઓથી લેશ માત્ર પણ જાથુનો લાભ થાય છે, એ વાત હું તેટલીજ ખાત્રીપૂર્વક નાકબૂલ કરૂં છું. આ વ્યાધિ માટે સેંકડો જાતની દવાઓ વાપરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. પણ તેમાંની એકેએક દવા ક્ષયરોગ મટાવામાં નિષ્ફળ નિવડી છે. આવી દવાઓના લીસ્ટમાં આયર્ન એટલે લોહ, ડીજીટેલીસ, નક્ષ વૉમીકા એટલે ઝેર કચોળાં, પ્રુસીક ઍસીડ, આરસેનીક એટલે સોમલ, નાઇટ્રો હાઇડ્રો ક્લૉરીક ઍસીડ, હાઇપોફૉસ્ફાઇટ્સ, કૉડલીવર ઑઇલ, મૉલ્ટ ઍક્સટ્રેક્ટ્સ, વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ડૉક્ટરો પ્રથમ એકાદ દવાને પ્રથમ વખાણી વખાણીને આકાશ સુધી ઉંચે ચઢાવે છે; થોડા વખત પછી તેમે ફેંકી દેઇને બીજી દવાનાં વખાણ થવા માંડે છે. તે પછી વળી ત્રીજાનો વારો આવે છે. આ પ્રમાણે ઝેરી દવાઓના હિમાયતી ડૉક્ટરો અને વૈદો આવી એક પછી એક દવાઓના ફેરફારની છેતરપીંડીની રમત રમ્યા કરે છે. આખરે દરદી આવાં ઝેરોની નુકશાનકારક અસરને પણ ન ગાંઠી કાંતો સાજો થાય છે, અથવા તો આવા ડૉક્ટરોની દેખરેખ નીચેજ મરણ પામે છે. જ્યારે જ્યારે ઉપર લખી તેવી પ્રાણઘાતક ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે દરદીનું મરણ નિપજવાની વધારે ખાત્રી આપી શકાય."

આવી રીતે દવાના ઉપયોગથી કંઇજ લાભ થતો નથી, પણ ખરા કુદરતી ઉપાય વખતસરઃ અજમાવી જોવાનો અમુલ્ય વખત અને પૈસા ફોગટમાં જતા રહે છે, અને બદલામાં ઉલટું

નુકશાન થાય છે. તેથી દવાઓ અને દવાઓના હિમાયતી વૈદ ડાકટરોની પાછળ ભટકવાનું મૂકી, સાજા થવા ઇચ્છનાર દરદીએ કુદરતી ઉપાયો દઢ નિશ્ચયથી લાંબો વખત અજમાવી જોવાનો અચળ નિશ્ચય કરવો જોઇયે. દઢ નિશ્ચય, સ્વપ્રયત્ન, અને સ્વસુધારણા સિવાય કંઇ પણ સારૂં કામ બનતું નથી. "આપ સમાન બળ નહિ" એ કહેવત ક્ષય મટાડવા ઇચ્છનાર દરદીએ ખાસ યાદ રાખવા જેવી છે. હૃદયમાં આવું દઢ નિશ્ચયરૂપી ફુલ આવ્યા પછીજ આરોગ્ય રૂપી ફુલ પેદા થઇ શકે છે. શ્રીયુત છોટાલાલ જીવનલાલ પણ કહે છે કે—

" ફુલ આવી પછી ફળ આવે,
વિણુ ફુલ ફળ તરૂ ન જણાવે;
ઇચ્છા હૃદયે ન સુહાવે—

વરસે ક્યાંથી વરસાદ ચઢે ના ઘન,
વિણુ તિવ્રેચ્છા ક્યાં જોવું રૂપ ચિદ્‌ઘન ? "

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહે છે કે " **नासतो विद्यते भावो;** " ગ્રીસ દેશના પુરાણા વખતમાં થઈ ગયેલા ફીલસુફોએ પણ આવો સિદ્ધાંત સ્થાપ્યો છે કે, "Ex nihilo nihil fit" that is, "Nothing can come out of nothing," "No song, no supper," "No pains, no gains," "No sweat, no sweet," "કરે ચાકરી તો પામે ભાખરી," " દુઃખ વિના સુખ નહિ, ને કષ્ટ વિના ફળ નહિ" વગેરે અનેક લોકોક્તિઓ એજ ભાવ સૂચવે છે કે અમુક સારૂં પરિણામ પ્રાપ્ત કરવું હોય તો તે માટે દઢ નિશ્ચય એક વખત કરી દેઇ, પછી અડગપણે કરેલા ઠરાવને વળગી રહેવું. આ પ્રમાણે ન કરતાં, " આમ કરવાથી શું વળવાનું છે? દવાઓથી અને મ્હોટા ડૉકટરોથી જે રોગ. મટતો નથી તે રોગને કુદરતી ઉપાયો શી રીતે મટાડી શકશે ? " એવા એવા લાંબા લાંબા વિચારો અને શંકાઓનાં કોકડાં ઉકેલીને ગુંચવતા જશો તો પછી ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્રે કહ્યું છે તેમ **अज्ञश्चा श्रद्दधानश्च संशयात्मा विनश्यति ।** અર્થાત્ "જે માણસ ઉપદેશ કરેલા અર્થને જાણતો નથી, કદી કોઇ પ્રકારે જ્ઞાન થયું તો, જેને તે વિષે શ્રદ્ધા નથી, શ્રદ્ધા પણ કદી થઈ તો, આ મને ફળ આપશે કે નહિ એમ જેનું મન સંશયવાળું છે, તે પુરૂષ પોતાના સ્વાર્થથી ચૂકે છે, એ ત્રણમાં પણ જેનું મન સંશયયુક્ત છે તે અવશ્ય નાશ પામે છે." માટે આવા ખોટા કુતર્કો તજી દેઈ ક્ષયનાં કારણોમાં આગળ વર્ણવેલી નુકશાનકારક કુટેવો એકદમ છોડી દેઇ મનમાં શંકા કે સંશય ન રાખતાં, અને દવાઓના છાંયડે પણ ન ઉભા રહેતાં, કુદરતી ઉપાયોનેજ આચારમાં લાંબો વખત મૂકી જાઓ. આવા ઉત્તમ ઉપાયોજ અમલમાં મૂકવાનો દઢ નિશ્ચય કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરવા માંડતાં શ્રી સપ્તશતીમાં કહ્યું છે તેમ " **यं यं चिंतयते कामं तं तं प्राप्नोति निश्चितम्** " મનથી જે જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા કરવામાં આવે છે, તે તે સર્વ વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે. મહાત્મા જીસસ ક્રાઇસ્ટ પણ કહે છે કે " Ask, and ye shall receive it; seek, and ye shall find it." "માગો અને તમને તે મળશે; શોધો, અને તેમને તે જડશે" આવા સત્યપ્રયત્નમાં વચ્ચે અડચણો આવશે એવી શંકા કરશો નહિ. શંકા એ સત્યપ્રયત્નરૂપ કલ્પવૃક્ષનું મૂળ કાપી ખાનાર કોળ જેવી છે. આવા બ્હીકણ મનુષ્યોને અમેરિકાની વિદુષિ કવિરત્ન બાઇ એલા વ્હિલર વિલકૉક્સ એક કાવ્યમાં નીચે પ્રમાણે ઉપદેશ આપે છે:—

OBSTACLES.

The slothful man saith, there is a lion in the way, a lion in the street. —Proverbs. 26: 13.

There are no lions in the street;
No lions in the way.
Go seek the goal, thou slothful soul,
Awake, awake, I say.
Thou dost but dream of obstacles;
In God's great lexicon,
That word illstarred, no page has marred;
Press on, I say, press on.
Nothing can keep thee from thine own;
But thine own slothful mind.
To one who knocks, each door unlocks;
And he who seeks shall find.

ઉપર લખેલા બહુજ ઉત્તમ કાવ્યનો ક્ષુદ્ર શબ્દોમાં ભાવાર્થ આપવા પ્રયત્ન કરવો એ, તે કાવ્યને એબ લગાડવા જેવું છે. તેનું સારૂં ભાષાન્તર કરવાનો મ્હને સમય નથી, તેથી વાંચકો તેનો જેવો તેવો નીચે આપેલો સાર કબુલ રાખશે એવી આશા છેઃ—

"અડચણો"

"આળસુ માણસ કહે છે કે તે માર્ગે તો સિંહ છે; રસ્તાપર વાઘ છે."

—બાઇબલનાં પ્રોવર્સ ૨૬. ૧૩.

"માર્ગમાં સિંહ રૂપી અડચણોનો લેશ માત્ર પણ ભય નથી. માટે ઓ આળસુ જીવ જા, અને તારૂં ઇપ્સિત કાર્ય સિદ્ધ કર. અલ્યા, ઓ, જાગૃત થા, જાગૃત થા!

"અડચણોનાં તને નકામાં સ્વપ્નાં આવે છે. 'અડચણો' જેવા અપશુકનીયાળ શબ્દે ઇશ્વરના શબ્દકોષનું કોઇ પાનું બગાડ્યું નથી. માટે અલ્યા મનુષ્ય, આગળ ધસ, હિમ્મત રાખીને આગળ વધ."

"જે તારૂં પોતાનું છે તે પુનઃ પ્રાપ્ત કરતાં તારા પોતાના આળસુ અને શંકાશીલ મન સિવાય બીજું કોઇ તને રોકી રાખી શકે તેમ નથી. બારણું બ્હારથી ઠોકવાની જે તસ્દી લે છે, તેને માટે સુખનાં દ્વાર ખુલ્લાં થઇ જાય છે. જે સુખનાં સાધનો શોધે છે, તેને તેવાં સાધનો પ્રાપ્ત થાય છે."

"No risk, no gain." હિંમત અને સાહસ વિના કંઇજ પ્રાપ્ત થતું નથી. આપણા ગુર્જર વીરકવિ નર્મદે પણ એક સ્થળે કહ્યું છે કેઃ—

"સઉ ચલો જીતવા જંગ બ્યુગલો વાગે,
'યા હોમ' કરીને પડો ફતેહ છે આગે.

... ...

સાહસેઃજ્ઞાતિના બંધ કાપી ઝટ નાંખો,
સાહસે જાઓ પરદેશ બીક નવ રાખો;

સાહસે કરો વેપાર જમે બહુ લાખો;
'ચા હોમ' કરીને પડો ફતેહ છે આગે.
સાહસે કોલંબસ ગયો નવી દુનિયામાં,
સાહસે નેપોલીયન લડયો યુરોપ આખામાં;
સાહસે લ્યુથર તે થયો પોપની સામે,
'ચા હોમ' કરીને પડો ફતેહ છે આગે."

સાહસની સાથે બીજો ગુણ સ્વાત્માવલંબન એટલે પોતાનાજ બળ ઉપર વિશ્વાસ રાખી કામ કરવાનો છે. "I can", and "I will" "હું કાર્ય કરવા સમર્થજ છું" અને "તે પ્રમાણે કરીશજ" એવું કહી તે પ્રમાણે વર્તન કરનાર આખી દુનિયાને પોતાના કામથી ચકિત કરી નાંખે છે. આવા દૃઢ નિશ્ચયથી કામ કરનારને ઈશ્વર પણ સાનુકૂળ થયા વિના રહેતો નથી. "God helps those who help themselves." "હિમ્મતે મરદા, તો મદદે ખોદા" પોતાના ઉપરજ આશ્રય રાખતાં શીખો. અને તેમાં આરોગ્ય પ્રાપ્તિ જેવા કામમાં તો, પોતાની જાતથીજ જે થઈ શકવાનો સંભવ છે, તેનો હજારમો ભાગ પણ ડૉક્ટરો, વૈદો કે દવાઓ કરી શકે તેમ નથી. "આપ સમાન બળ નહિ" એ કહેવત સર્વને ખબર છે, પણ તેને આચારમાં મૂકનાર કોઇ વિરલાજ હોય છે. ક્ષય જેવા વિકાળ રાક્ષસના મુખમાં હોમાયલા ઓ વ્હાલા દરદી! તારે બચવાનો સર્વ આધાર સ્વાત્માવલંબન, સ્વાશ્રય, સ્વસુધારણા અને સાહસ પર રહેલો છે. જુઓ શ્રી બુદ્ધ ભગવાને પણ કહેલું છે કેઃ—

"By ourselves is evil done,
By ourselves we pain endure;
By ourselves we cease from wrong,
By ourselves become we pure.
No one saves us but ourselves,
No one can, and no one may;
We ourselves must walk the Path,
Buddhas merely teach the way."

ભાવાર્થ—"આપણી જાતેજ આપણે ખોટું કામ કરીયે છીયે,
આપણી મેળેજ આપણે દુઃખ ભોગવીયે છીયે.
આપણી જાતેજ આપણે પાપ કરતા અટકીયે છીયે.
આપણી મેળેજ આપણે પવિત્ર બનીયે છીયે.
"બીજું કોઇ આપણને બચાવનું નથી,
બીજામાં તેમ કરવાની શક્તિએ નથી અને ઇચ્છા પણ નથી.
આપણે આપણી મેળેજ સુખ અને આરોગ્યપ્રાપ્તિના માર્ગે ચાલવું જોઇયે,
જ્ઞાનિયો તો માત્ર માર્ગ બતાવીનેજ દૂર રહે છે."

"उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानम" ઇત્યાદિ વાક્યોવડે શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્મા પણ બોધ કરે છે કે "પોતાના આત્મા વડેજ પોતાના સ્વપ્રયત્ન વડેજ, પોતાની જાતનો ઉદ્ધાર કરવો."

ઉપર પ્રમાણે વિવેચન કરીને વાંચકોના મનમાં જે વાત ઠસાવવાની છે, તે એ છે કે, ક્ષય વિગેરે વ્યાધિઓ મટાડવા માટે—અને ખરૂં પુછો તો દુનિયાંની કે દુનિયાં બ્હારની કોઇ પણ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે સ્વાશ્રય, સ્વાત્માવલંબન, અડગ નિશ્ચય, સતત પ્રયત્ન એજ સર્વોત્તમ સાધનો છે. માટે વ્યાધિઓમાંથી મુક્ત થવા અને આરોગ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા નીચે લખેલા સાધારણ જણાતા પરંતુ અકસીર ઉપાયોને ઘણો લાંબો વખત બરાબર રીતે આચારમાં મૂકો. વિચાર કરવામાં, અને શંકાઓ ઉઠાવવામાં વખત ગુમાવતા નહિ. જે ઘડી જાય છે તે અમુલ્ય છે. વિત્યો અવસર ફરી નહિ મળે.

સૌથી પહેલાં તો ક્ષયને ઉત્પન્ન કરી તેને વધારનાર કારણોમાંથી ખાસ અગત્યનાં જે અગીયાર કારણો આગળ વર્ણવવામાં આવ્યાં છે તે ધ્યાન દઇ ફરીથી વાંચી જઇ તેવાં કારણોને જેટલાં અટકાવાય તેટલાં જલ્દીથી અટકાવવાં. અને આવાં ક્ષયનાં મૂળ કારણો અટકતાં, "**मूलो नास्ति कुतः शाखा**" એ ન્યાયે મૂળનો નાશ થતાં રોગ શરીરમાં રહી શકતોજ નથી. શરીરનું બળ કમી કરનાર સાધારણ અને નજીવું જણાતું કારણ પણ બેદરકારીથી ચાલુ રહેવા દેવું નહિ. કારણ કે "Constant dropping wears away stones, and little strokes fell gret oaks."

અર્થાત્—" કુવા ઉપરના કઠણ જે પાકા કાળા પ્હાણ,
દોરડીયે છેદાય છે એ લેવું એંધાણ. "

ભાવાર્થ કે "પાણીનાં ટીપાં હમેશ પડ્યા કરવાથી કઠણ પથરા પણ ઘસાઇ જાય છે, અને ન્હાના સરખા ઘા જો હમેશાં થયા કરે તો 'ઓક' જેવું ગંજાવર ઝાડ પણ આખરે કપાઇ પડી જાય છે." તો ક્ષય જેવા ભયંકર વ્યાધિથી જર્જરિત થયેલું શરીર આવી ન્હાની સરખી જણાતી પરંતુ પરિણામે બહુ હાનિકારક કુટેવોથી નાશ પામે એમાં શી નવાઇ છે? તેજ પ્રમાણે વળી શરીરનું આરોગ્ય વધારનાર તમને જણાયલા કુદરતના દરેક ન્હાના મ્હોટા નિયમને બરાબર રીતે અનુસરો. કારણ કે "કાંકરે કાંકરે પાળ બંધાય, અને ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય," એ પ્રમાણે આવા સાધારણ જણાતા નિયમોનું હમેશ પાલન કરવાથી શરીરમાં જીવન બળ અને શક્તિ ભરાતી જાય છે, અને આરોગ્યમાં વધારો થતો જાય છે આગળ જણાવેલાં ક્ષયનાં અગીયાર કારણો અટકાવવામાં તમને સગવડ પડે માટે તે દરેક વિષે ટુંક સૂચનાઓ નીચે આપું છું:—

૧. ક્ષયનું પ્રથમ કારણ જે બંધકોશ તે અટકાવવા માટે જુલાબની કોઇ પણ ખાસ લેવાની જરૂર નથી. જુલાબની દવાઓ લેવાથી બંધકોશ મટતોજ નથી, એમ વૈદકના લાંબા અનુભવવાળા પ્રખ્યાત ડૉક્ટરો કહે છે. અને તે વાતનો અનુભવ બંધકોષ કે કબજીયાતના વ્યાધિવાળા ઘણા દરદીઓને યથેાજ હોય છે. જુલાબની દવાઓ ખાવા કે પીવાથી જઠરાગ્નિ વધારે મંદ પડે છે. અને આંતરડાં વિગેરે અવયવો નિર્બળ બને છે. આપણે જુલાબ લઇયે છીયે ત્યારે ઘડા ભરાય તેટલું પાણી જે નિકળે છે, તે ક્યાંથી આવે છે તે તમે જાણો છો? દરેક મનુષ્યના લોહીમાં રહેલો 'સીરમ' (Serum) નામનો પાણી જેવો પ્રવાહી પદાર્થ જુલાબ લેવાથી શરીરમાંથી ઝાડા સાથે બહુજ મ્હોટા જથ્થામાં નિકળી જાય છે, અને તેથી લોહી ઘટ્ટ અને વિકારમય બને છે. 'સૅલાઇવા' કે થુંક, 'ગૅસ્ટ્રીક જ્યુસ' કે જઠર રસ, 'બાઇલ' એટલે પીત્ત, 'પૅન્ક્રીઆટીક જ્યુસ; અને 'ઇંટેસ્ટીનલ જ્યુસ' એટલે આંતરડાંનો રસ વિગેરે ખોરાક પચાવનાર ઉપયોગી

રસ પણ જુલાબ લેવાથી શરીરમાં ખુટી પડે છે. અને તેથી પછી તે બહુ કમી પ્રમાણમાં પેદા થાય છે. આ કારણને લીધે જુલાબ લેનાર મજબુત માણસો પણ જરા સુકાઇ ગયેલા, અશક્ત, અને મંદાગ્નિવાળા થઇ જાય છે; તો પછી ક્ષયના નિર્બળ દરદીઓને તો આવી જુલાબની દવાઓથી કેટલી બધી હાનિ થાય તે સમજુ મનુષ્યોના લક્ષમાં તો આવ્યા વિના નહિજ રહે. આ સંબંધમાં વિદ્વાનોના અભિપ્રાય ટાંકી બતાવવાની જરૂર નથી. જો કે જુલાબની દવાઓ વાપરવાની અત્ર ખાસ મનાઇ કરવામાં આવે છે, તોપણ તેથી બંધકોશ કે કબજીયાતનો રોગ જેમ બને તેમ જલદી નાબુદ કરવાની જરૂર ઓછી થતી નથી. બંધકોશને કુદરતી ઉપાયો વડે કેવી રીતે મટાડવો તે બરાબર સમજાવવા માટે તો એક બીજુંજ પુસ્તક લખવું પડે. તેથી અહિ તો માત્ર એટલુંજ કહેવાનું કે મીઠું, મરચું, આંબલી, ખાંડ વિગેરે હાનિકારક ચીજોવાળા પદાર્થો ક્ષયરોગીના પેટમાંની સખ્ત ગરમીમાં ઉલટો બેહદ વધારો કરે છે. આવી અસંત ગરમીને લીધે ખોરાક પચાવનાર વિવિધ રસો સુકાઈ જાય છે તેથી ખોરાક બરોબર પચતો નથી, અને તેજ પ્રમાણે આંતરડાંમાં બેહદ ગરમીને લીધે મળ સુકાઇ જઇ બંધકોશ થાય છે. આવી ગરમીમાં ક્ષયના જંતુઓને પણ વધવું બહુ ફાવે છે, માટે ઉષ્ણતા વધારનાર ખોરાકો બંધ કરી માત્ર શાન્તિદાયક રસવાળા દુધ, તથા નારંગી, દાડેમ, લીલી દ્રાક્ષ, લીંબુ, વિગેરે ઉપરજ રહેવાથી અને તે વિના બીજું કાંઇ પણ પેટમાં ન જવા દેવાથી ગમે તેવો જૂનો બંધકોશ પણ જલદી મટી જાય છે. તે ઉપરાંત પેટના અવયવો બળવાન બનાવી કબજીયાત દૂર કરનાર કેટલીક ખાસ ક્રિયાઓ અને કસરતો છે; જે ઘણી અકસીર અને ઉપયોગી છતાં તેનું અત્ર વર્ણન થઇ શકે તેમ નથી. ઉંડા શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાથી પણ ફાયદામાં વધારો થાય છે. આમ છતાં જરૂર જણાય. તો "એનીમા" કે "ડુશ" એટલે "બસ્તી" ની ક્રિયાથી આંતરડાં પાણી વડે ધોઈ નાંખવાથી ઘણોજ લાભ થાય છે. બધકોશને લીધે જે આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેલો મળ કહોવા લાગી તેમાં ફેફસાંને ખાઇ જનાર જીવડા અને ઝેરી ઍસીડ જેવા પદાર્થો અને વાયુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાત આપણે આગળ સમજાવી ગયા છીયે. જે ઉપરથી આ ક્ષયના મુખ્ય કારણને દૂર કરવાની અત્યંત અગત્ય વાંચકોને સમજાઈજ હશે. પ્રખ્યાત ડૉક્ટર હૉલના પોતાના કુટુંબના ભાઇ વિગેરે ઘણાં સગાં ક્ષયરોગથી મરી ગયાં હતાં અને તે પછી તે ડૉક્ટરને પોતાનેજ ક્ષયરોગ ભયંકર રૂપમાં લાગુ પડયો હતો. દવાઓ વિગેરે તે વખતે જણાયલા ક્ષયના સૌ ઉપાય તેમણે અજમાવી જોયા, અમેરિકાના તે વખતના ક્ષયના પ્રખ્યાતમાં પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોની સારવાર નીચે તે લાંબો વખત રહ્યા, છતાં આખરે મ્હોટા મ્હોટા ડૉક્ટરોની એકઠી મળેલી કમીટીએ ચોખ્ખી રીતે જણાવ્યું કે ડૉક્ટર હૉલ ક્ષયની છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છે, અને તેથી તેમને બચવાની કંઇજ આશા નથી. પરંતુ આ અડગ નિશ્ચયના ડૉક્ટરે એમ જીવવાની આશા છોડી દીધી નહિ. તેણે ક્ષયનાં ખરાં અને મૂળ કારણો શોધવા માંડયાં, તે ઉપરથી તેને જણાવ્યું કે ક્ષયનું સૌથી મ્હોટું કારણ બંધકોશજ છે, જે મટાડવાને માટે તેણે "એનીમા" કે "ડુશ" એટલે બસ્તીની ક્રિયાથી આંતરડાં પૂરેપૂરાં પાણી વડે ધોઇ નાંખવાની રીત પહેલ વહેલી શોધી કહાડી. મુખ્યત્વે કરીને આ ઉપાયથીજ તેનો ક્ષયરોગ તદન મટી ગયો. ઉત્તમ આરોગ્ય તેને પુનઃ પ્રાપ્ત થયું, અને પછી એંશી વર્ષની મ્હોટી વયે તેને જોઇને આશ્ચર્ય પામી ડૉક્ટર વિલસન લખે છે કે "To see him now, a hale, hearty old man, past his eightieth year, weighing over two hundred pounds, full of physical and mental vigor, a giant in intellect at least, it would almost seem as if a miracle had been wrought."

"એંશી વર્ષ ઉપરની ઉમરના આ નિરોગ, બળવાન, ઉત્સાહી, અને વયોવૃદ્ધ મનુષ્ય, જેના શરીરનું વજન પાંચ મણ કરતાં પણ વધારે છે, જેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ પૂર્ણ રીતે ખીલેલી હજુ જેવીને તેવીજ છે અને મગજ શક્તિ તો જેની બે હદ છે, એવા આ ડૉક્ટર હૉલને જોતાં ખરેખર એમજ લાગે છે કે, તેને ક્ષય મટવામાં એક દૈવી ચમત્કારજ બન્યો છે."

૨. ક્ષયનું એક બીજું અગત્યનું કારણ જે પેટની અંદરની બેહદ ગરમી તેને હમેશ રોગ મટતાં સુધી ઓછી રાખ્યા કરવાની જરૂર છે. સર્વે ઉત્તેજક, ઉષ્ણતા વધારનાર ખોરાકો બંધ કરી દરદીને દરરોજ એક કઢાઇઆ જેવા વાસણમાં બેસાડી તેનું પેઢું, દુંટી કે નાભિ સુધી ઠંડા પાણીમાં બુડે તેટલું પાણી રેડી પેટને ધીમેધીમે મસળવું. આનું "શીતકટિસ્નાન" દરદીની સ્થિતિ પ્રમાણે દરરોજ બેથી ચાર વખત અપાય છે, અને તબીયત પ્રમાણે દર વખત દસ મીનીટથી એક કલાક સુધી સ્નાન ચાલુ રખાય છે. આ **શીતકટિસ્નાન**ના ફાયદા અસંખ્ય છે. પણ દરદીથી ખમાય તેટલા ટાઢા પાણીનોજ ગુણ છે. ગરમ પાણી નિરૂપયોગી છે, આ સ્નાનથી પાચનશક્તિ સુધરે છે, બંધકોશ મટે છે, તાવ અને ઉધરસ કમી થાય છે, ક્ષયના જંતુઓ વધતા તુરત અટકી આખરે તેઓ નાશ પામે છે, અને ફેફસાં તેથી ખવાઇ જતાં અટકી આખરે નિરોગ બને છે. પરંતુ આ બધા લાભ મેળવવા માટે આ **શીતકટિસ્નાન** દરરોજ બે ત્રણવાર એ પ્રમાણે મહિનાઓ સુધી નિયમીત રીતે લીધા કરવું જોઇયે. સ્નાનમાંથી ઉઠયા પછી શરીરમાં ગરમાવો કે પરસેવો લાવવા માટે દરદીએ કાંતો ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી અગર તો નબળા થઇ ગયેલા દરદીએ ખૂબ ઓઢીને પથારીમાં સુઇ જવું. ક્ષયને માટે આ સ્નાન એક રામબાણ ઉપાય છે. વધુ માહિતી આ ટુંક લેખમાં આપી શકાય નહિ. વધારે જાણવા ઇચ્છનારે લેખકને કાગળ લખી પુછાવવું.

૩. ઝેરી હવાથી, એટલે ગાંધાઇ રહેલી, તાજા પવનના અવરજવર વિનાની, ખાળ કે મોરી અથવા કહોતી ચીજોમાંથી નિકળતી ખરાબ વાસવાળી, ધુમાડો, ધુળ, રૂ તથા ધાતુ કે પથરાનાં ઝીણાં ઉડતાં રજકણોવાળી, બહુ માણસ કે પ્રાણીઓના શ્વાસોચ્છ્વાસથી વિષમય બનેલી, બહુજ ભેજ કે બિનાશવાળી, એમ અનેક રીતે શરીરને નુકશાન કરે તેવી થયેલી હવા શ્વાસમાં લેવાથી અત્યંત હાનિ થાય છે. માટે જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં, ગામ બહાર રહો. શરીરપર પુરતાં કપડાં રાખ્યાથી પછી પવનના ઝપાટાથી જરા પણ નુકશાન થવાનો સંભવ નથી, પણ લાભજ થાય છે, એ વાત નક્કી છે. શહેર કરતાં ગામડાની, ગામ કરતાં ગામ બહારની, દેશના અંદરના ભાગ કરતાં સમુદ્ર કિનારાની, નીચા પ્રદેશ કરતાં પર્વત ઉપરની, સામાન્ય ઝાડને બદલે "યુકેલીપ્ટસ" "પાઇન" તાડ, ખજુરી, લીંબડો વિગેરે વૃક્ષો વાળી જગાની હવા ક્ષયના દરદીઓ માટે બહુજ વધારે ગુણકારક છે. પરંતુ ક્ષયના દરેક દરદીએ પર્વત ઉપર, દરિયા કિનારે, કે પાઇન અને યુકેલીપ્ટસ જેવાં ઝાડ જ્યાં હોય તેવી જગાએ બહુ અડચણો વેઠીને પણ જવુંજ જોઇયે એવું કહેવાનો મ્હારો મુદ્દલ ઉદ્દેશ નથી. જે લોકો બહુ અડચણ વિના તે પ્રાપ્ત કરી શકે, તેઓએ તેનો બનતો લાભ લેવો એટલુંજ માત્ર કહેવાનો ઉદ્દેશ છે. તોપણ ઘરમાં કે બહાર, શિયાળે કે ઉનાળે તેમજ ચોમાસે, રાત્રિએ તેમજ દિવસે, ચોવીસે કલાક શુદ્ધ, ચોખ્ખી હવાને તમારા સુવા બેસવાના ઓરડામાં આવવા દો. ક્ષયના દરદીને સૂર્યનો પુરતો પ્રકાશ તથા ખૂબ હવા આવે તેવો એક સારો ઓરડો જુદાયદો કાઢી આપવો જાઇયે. આ ઓરડામાં બહુ સામાન કે ફરનીચર રાખવું નહિ. આ ઓરડામાં જમીનપર, ખુણે ખોચરે, કે ભીંતો ઉપર જરા પણ ધૂળ એકઠી થવા

રસ પણ જુલાબ લેવાથી શરીરમાં ખુટી પડે છે. અને તેથી પછી તે બહુ કમી પ્રમાણમાં પેદા થાય છે. આ કારણને લીધે જુલાબ લેનાર મજબૂત માણસો પણ જરા સુકાઇ ગએલા, અશક્ત, અને મંદાગ્નિવાળા થઇ જાય છે; તો પછી ક્ષયના નિર્બળ દરદીઓને તો આવી જુલાબની દવાઓથી કેટલી બધી હાનિ થાય તે સમજુ મનુષ્યોના લક્ષમાં તો આવ્યા વિના નહિજ રહે. આ સંબંધમાં વિદ્વાનોના અભિપ્રાય ટાંકી બતાવવાની જરૂર નથી. જો કે જુલાબની દવાઓ વાપરવાની અત્ર ખાસ મનાઇ કરવામાં આવે છે, તોપણ તેથી બંધકોશ કે કબજીયાતનો રોગ જેમ બને તેમ જલદી નાબૂદ કરવાની જરૂર ઓછી થતી નથી. બંધકોશને કુદરતી ઉપાયો વડે કેવી રીતે મટાડવો તે બરાબર સમજાવવા માટે તો એક બીજુંજ પુસ્તક લખવું પડે. તેથી અહિ તો માત્ર એટલુંજ કહેવાનું કે મીઠું, મરચું, આંબલી, ખાંડ વિગેરે હાનિકારક ચીજોવાળા પદાર્થો ક્ષયરોગીના પેટમાંની સખ્ત ગરમીમાં ઉલટો બેહદ વધારો કરે છે. આવી અત્યંત ગરમીને લીધે ખોરાક પચાવનાર વિવિધ રસો સુકાઈ જાય છે તેથી ખોરાક બરોબર પચતો નથી, અને તેજ પ્રમાણે આંતરડાંમાં બેહદ ગરમીને લીધે મળ સુકાઇ જઇ બંધકોશ થાય છે. આવી ગરમીમાં ક્ષયના જંતુઓને પણ વધવું બહુ ફાવે છે, માટે ઉષ્ણતા વધારનાર ખોરાકો બંધ કરી માત્ર શાન્તિદાયક રસવાળા દુધ, તથા નારંગી, દાડેમ, લીલી દ્રાક્ષ, લીંબુ, વિગેરે ઉપરજ રહેવાથી અને તે વિના બીજું કાંઇ પણ પેટમાં ન જવા દેવાથી ગમે તેવો જૂનો બંધકોશ પણ જલદી મટી જાય છે. તે ઉપરાંત પેટના અવયવો બળવાન બનાવી કબજીયાત દૂર કરનાર કેટલીક ખાસ ક્રિયાઓ અને કસરતો છે; જે ઘણી અકસીર અને ઉપયોગી છતાં તેનું અત્ર વર્ણન થઇ શકે તેમ નથી. ઉંડા શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાથી પણ ફાયદામાં વધારો થાય છે. આમ છતાં જરૂર જણાય. તો "એનીમા" કે "ડુશ" એટલે "બસ્તી" ની ક્રિયાથી આંતરડાં પાણી વડે ધોઈ નાંખવાથી ઘણોજ લાભ થાય છે. બંધકોશને લીધે જે આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેલો મળ કહોવા લાગી તેમાં ફેફસાંને ખાઇ જનાર છવડા અને ઝેરી ઍસીડ જેવા પદાર્થો અને વાયુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાત આપણે આગળ સમજાવી ગયા છીયે. જે ઉપરથી આ ક્ષયના મુખ્ય કારણને દૂર કરવાની અત્યંત અગત્ય વાંચકોને સમજાઈજ હશે. પ્રખ્યાત ડૉકટર હૉલના પોતાના કુટુંબના ભાઇ વિગેરે ઘણાં સગાં ક્ષયરોગથી મરી ગયાં હતાં અને તે પછી તે ડૉકટરને પોતાનેજ ક્ષયરોગ ભયંકર રૂપમાં લાગુ પડયો હતો. દવાઓ વિગેરે તે વખતે જણાયલા ક્ષયના સૌ ઉપાય તેમણે અજમાવી જોયા, અમેરિકાના તે વખતના ક્ષયના પ્રખ્યાતમાં પ્રખ્યાત ડૉકટરોની સારવાર નીચે તે લાંબો વખત રહ્યા, છતાં આખરે મ્હોટા મ્હોટા ડૉકટરોની એકઠી મળેલી કમીટીએ ચોખ્ખી રીતે જણાવ્યું કે ડૉકટર હૉલ ક્ષયની છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છે, અને તેથી તેમને બચવાની કંઇજ આશા નથી. પરંતુ આ અડગ નિશ્ચયના ડૉકટરે એમ છવવાની આશા છોડી દીધી નહિ. તેણે ક્ષયનાં ખરાં અને મૂળ કારણો શોધવા માંડયાં, તે ઉપરથી તેને જણાવ્યું કે ક્ષયનું સૌથી મ્હોટું કારણ બંધકોશજ છે, જે મટાડવાને માટે તેણે "એનીમા" કે "ડુશ" એટલે બસ્તીની ક્રિયાથી આંતરડાં પૂરેપૂરાં પાણી વડે ધોઇ નાંખવાની રીત પહેલ વહેલી શોધી કહાડી. મુખ્યત્વે કરીને આ ઉપાયથીજ તેનો ક્ષયરોગ તદ્દન મટી ગયો. ઉત્તમ આરોગ્ય તેને પુનઃ પ્રાપ્ત થયું, અને પછી એંશી વર્ષની મ્હોટી વયે તેને જોઇને આશ્ચર્ય પામી ડૉકટર વિલસન લખે છે કે "To see him now, a hale, hearty old man, past his eightieth year, weighing over two hundred pounds, full of physical and mental vigor, a giant in intellect at least, it would almost seem as if a miracle had been wrought."

રાત્રે અગાસામાં સુવા ઉપરાંત **મીસ** ગ્રેન્ઝ દિવસે ખુલ્લી હવામાં જેટલું બને તેટલું લાંબુ ચાલતી હવાનો ઉપચાર શરૂ કરતા પહેલાં ક્ષયનો વ્યાધિ છેક છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચ્યો હતો.

સુદ્દઢ આરોગ્યનો મૂળ પાયો બને તેટલી શુદ્ધ હવા શ્વાસમાં લેવી તે છે. ઘરમાં સુનારે ઉનાળો, શિયાળો, ચોમાસું સર્વે ઋતુમાં બારી બારણાં ઉઘાડાં મૂકીને સુવું એ આરોગ્યનું રક્ષણ કરતા છે.

અગાસે સુનારે શરીરે પુરતાં વસ્ત્ર પેહેરવા ઓઢવાની જરૂર જણાય તો તેમ કરવું. નાક ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડું રાખવું. માથે મ્હોંડે ઓઢવું એ અત્યંત હાનિ કરનાર છે. અગાસે સુવાથી શરદી થવાની ધાસ્તિ શરીરે પુરતાં વસ્ત્ર પેહેરવા ઓઢવાથી પાયા વિનાની છે એમ સિદ્ધ થશે.

* "આ ઉપરાંત ક્ષયરોગ થતો અટકાવવાને માટે તથા તે મટાડવાને માટે **ઉપયોગીમાં ઉપયોગી સાધન માત્ર ખુલ્લી તાજી** હવા છે, એ હાલના પાશ્ચાત્ય વૈદક શાસ્ત્રની એક મોટામાં મોટી શોધ છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં હજારો ક્ષયના દરદીઓની સારવાર માત્ર એજ છે કે તેમણે બને ત્યાં સુધી રાતના અને દિવસના, ગમે તેવી હવા હોય અને ગમે તે પ્રદેશ હોય તો-પણ, ખુલ્લી હવામાંજ રહેવું. ક્ષયરોગને માટે ખુલ્લી હવાની સારવાર કરનારી "એડીનબર્ગ સૅની-ટેરિયમ"ના સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ ડૉકટર **આર. ડબલ્યુ.** ફિલિપ સાહેબે બેલ્ફાસ્ટમાં સન ૧૯૦૯ ની સાલમાં મળેલી બ્રિટિશ મેડીકલ એસોસીએશનની બેઠકમાં આ "હવાની સારવાર" Aerotherapy થી રોગ દૂર કરવાની યોજના સંબંધે ઘણો રસિક અને આશા ભરેલો હેવાલ આપ્યો હતો. "એડીનબર્ગ સેનિટેરિયમ"માં દરદીઓ શિયાળાની ઘણીજ ઠંડી હવામાં પણ એવી ખુલ્લી જગામાં સુવે છે કે, સવારના પહોરમાં તેમના બિછાનાની નીચેથી બરફ વાળી કાઢવા જેટલો એકઠો થાય છે. હવાની સારવાર સંબંધે આ ડૉકટર ફિલિપે ત્રણ મુદ્દા રજુ કર્યા હતા. (૧) વિવિધ સ્થળ પ્રદેશની આબોહવાના સંબંધમાં આવી સારવાર કરવાનો પ્રયોગ સર્વ સામાન્ય રીતે લાગુ પાડી શકાય છે. કેટલાક દેશો એને માટે ખાસ લાયક ગણી શકાય, પરંતુ કોઈ પણ દેશમાં તેનો પ્રયોગ કરવો અશક્ય નથી. (૨) દરેક દરદીના ઓરડામાં તે પ્રયોગ સર્વ સામાન્યરીતે કરી શકાય તેમ છે. સેનિટેરિયમાનો ઉપયોગ છે ખરો, પરંતુ ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ પોતાનાજ ઘરમાં આ પદ્ધતે સારવાર કરી જોઈ તેનો લાભ મેળવી શકે તેવું છે. (૩) રોગના સંબંધમાં તે પ્રકારની સારવાર એક સરખીરીતે લાગુ પડે તેવી છે. ડૉ. ફિલિપ જણાવે છે કે, તેનાં ઘણાંખરાં દર-દીઓ તેના આશ્રમમાં દાખલ થયાં તે વખતે, છેક ખરાબ થઇ ગયેલાં ફેફસાંવાળાં હતાં, તોપણ પંદર વર્ષની લાંબી મુદતની "ખુલ્લી હવાની સારવાર" દરમીયાન તેમાંથી કોઇને પણ કાસશ્વાસ, સસણી, ફેફસાંનો વરમ, અથવા ફેફસાંના આચ્છાદન પડનો તિવ્ર વરમ, એમાંનો એક પણ રોગ લાગુ પડયો નહોતો. વળી આ સંસ્થામાં કોઇ રોગ એવો જણાયો નહોતો કે જે ઉડતો યા ચેપી હોઇ ઘણાને લાગુ પડયો હોય, અને તેમાં કામ કરનારા માણસોની તંદુરસ્તી ઘણીજ સારી રહી હતી. આ ડાકટર ખાત્રીપૂર્વક એવું જણાવે છે કે, જો શરીરની ગરમી જાળવી રાખવા પુરતી કાળજી રાખવામાં આવે, તો હવાની સારવાર Aerotherapy થી ક્ષયરોગ મટાડવાનો પ્રયોગ અગણિત બાબતોને લાગુ પાડી શકાય તેમ છે. આ સ્વચ્છ કરવાનું, પ્રતિકારવાળું, અને મર્મસ્થાન સબળ કરનારૂં એક મહત્વનું ધોરણ છે, જેની મહત્તા આપણે હજી હાલમાંજ સમજવા લાગ્યા છિયે; આ ધોરણે પ્રયોગ કરવામાં વખત અને નસીબના ઉપર મોઘમ આસ્થા રાખવાનું રહેતું

*શ્રી "ધન્વંતરી" પુસ્તક ત્રીજાના ઑક્ટોબર માસના અંકમાં પૃષ્ઠ ૩૫૪ થી એક આ સંબંધી અતિ ઉપયોગી "હિંદુસ્તાનમાં ક્ષયરોગ" નામનો લેખ પ્રસિધ્ધ થયો છે, તેનાંથી આ ઉતારો લેવા-માં આવ્યો છે.

નથી, પણ તે પ્રયોગમાં કુદરતના સાદામાં સાદા નિયમો અને તત્વો પૈકી એકનો ઉપયોગ ચોક્કસ રીતે કરવા જેવું છે.

અંગોરી કરવાની—માથે મ્હોંડે ઓઢીને સુવાની ટેવ હિંદુસ્તાનમાં ઘણાક લોકોને હોય છે, માટે બાળકોને ન્હાનપણથી તેની ટેવ ન પડી જાય તેની માબાપોએ કાળજી રાખવી જોઈયે. અને ટેવ પડી હોય તે મુકાવી દેવી જોઇયે; આવી રીતે મ્હોંડે ઓઢીને તથા મ્હોઢું તદ્દન ઢાંકી દેઇને સુવાથી ફેફસાંમાંથી જે ખરાબ હવા બહાર કાઢી હોય છે તે શ્વાસ લેવાથી પાછી અંદર જાય છે, અને તે ખરેખર ઝેર સમાન છે.

૪. અપૂર્ણ ને અડધા શ્વાસ લેવા મૂકવાની બહુ નુકશાનકારક ટેવને લીધેજ ક્ષય ઘણીવાર પેદા થાય છે. આવી ખરાબ ટેવનાં ઘણાં કારણો છે. એક તો માબાપ તરફથી સાંકડી અને નબળી છાતીનો વારસો, ન્હાની ઉમરમાં બાળકોને ટેકા વિના વળીને બેશી લખવા તથા વાંચવાની આપણી પ્રાથમીક ગુજરાતી શાળાઓમાં પાડવામાં આવતી ફરજ વિગેરે. ન્હાના બાળકોને માટે દરેક નિશાળમાં છાતી સુધી ઉંચાં લખવાનાં અને અઢેલવાનાં ટેબલ પુરાં પાડવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી દેશનાં ઉછરતાં બાળકો છાતીમાંથી વળી ગયેલાં અને સાંકડી છાતીવાળાંજ રહેશે. અને તેમાંથી ઘણાક ક્ષયના પંઝામાં સપડાયા કરશે. ક્ષયની શરૂઆતની સ્થિતિમાં જો દરદીઓ ઉંડા દીર્ઘ શ્વાસ પ્રવાસ લેવાની ક્રિયા થાક ન લાગે એટલા પ્રમાણમાં કરે તો ઘણોજ લાભ થાય છે. વ્યાધિ વધી ગયા પછી બળ કરીને ઉંડા શ્વાસ લેવા જતાં ફેફસાંમાંથી લોહી પડવાનું તથા બીજી રીતે ઉલટું નુકસાન થવાનો સંભવ છે. ક્ષયની છેલ્લી બે અવસ્થામાં આવી ગયેલા દરદીઓની શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા દરદીને કંઈ પણ શ્રમ આપ્યા શીવાય સુધારવાની કેટલીક ખાસ ક્રિયાઓ છે. પરંતુ ચિત્રો અને લંબાણ વિવેચન સિવાય તે સમજાવી શકાય તેમ ન હોવાથી અત્રે દાખલ કરી શકાઇ તેમ નથી. આપણે આગળ કહી ગયા છીએ કે ફેફસાંની ટોચનો ભાગજ ક્ષયમાં સૌથી પહેલો ખરાબ જાય છે. આવું નુકસાનકારક પરિણામ આવતું અટકાવવા જર્મનીના પ્રખ્યાત ફેફસાંના વ્યાધિના સ્પેશીઆલીસ્ટ ડૉ૦ **નીમીઆર**, એમ. ડી. એમણે Point Breathing નામની એક બહુ ઉપયોગી પ્રક્રિયા શોધી કહાડી છે. પરંતુ ચિત્રો વિના, તથા બહુ લંબાણ વિવેચન વિના, તે અત્રે સમજાવી શકાય તેમ નથી; તે માટે દીલગીર છું. ઇશ્વરેચ્છા હશે તો બીજી આવૃત્તિમાં આવી જાતની રહી ગયેલી અપૂર્ણતા દૂર કરવામાં આવશે.

૫. શોક, ચિંતા, ભય, નિરાશા વિગેરેથી શરીર બહુ શોષાઇ જાય છે. આ વિચારો જ્યાં સુધી ત્યજી દેવામાં નથી આવતા, અને બદલામાં આરોગ્ય બળ, સુખ શાન્તિ, શુભેચ્છા, આનંદ તૃપ્તિ વિગેરેના પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય વિચારોનું સેવન થતું નથી ત્યાં સુધી ક્ષયનું મૂળ નાશ પામવાનો સંભવ નથી. આવા વિચારો દૂર કરવા માટે પવીત્ર, આનંદી અને ભક્તિપરાયણ પુરૂષોનો સત્સંગ એજ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. શ્વાસોશ્વાસ તથા આહારના પદાર્થોની જાત ઉપર પણ વિચારના સારા નરસાપણાનો આધાર છે એમ આપણાં યોગશાસ્ત્રો ચોખ્ખીરીતે જણાવે છે. મીઠું, મરચાં, આમલી વિગેરે રાજસ, તામસ ચીજોનો સમૂળો ત્યાગ કરી દૂધ અને ફળોનોજ માત્ર આહાર કરવાથી આ બાબતમાં ઘણોજ લાભ જણાશે તોપણ ઉપર લખેલું સત્સંગ નામનું સાધન આ બાબતમાં તો સર્વોત્તમ છે.

૬. અયોગ્ય ખાનપાનથી શરીરને પુરતું પોષણ મળતું નથી, અને ઉલટું તે નુકશાનકારક દરાથી ભરાતું જાય છે એમ આપણે આગળ જણાવી ગયા છીએ. માંસ, માછલાં, કૉડલીવર ઑઇલ, ઘી, વિગેરે પદાર્થોથી ક્ષયના દરદીઓને કંઈ પણ લાભ થવાને બદલે ઘણુંજ નુકશાન થાય છે, એ વાત આગળ કહેવામાં આવી છે. તેથી આ જગાએ તો ક્ષયના દરદીઓને માટે

કયો ખોરાક સર્વોત્તમ માલુમ પડયો છે, તે વાત જણાવવામાં આવશે. સાબીતીમાં મ્હોટા મ્હોટા વિદ્વાનોના અભિપ્રાય ટાંકી બતાવી વાંચનારાઓને હવે કંટાળો આપવો ઠીક નહિ, એમ ધારી તે પ્રમાણે કર્યું; પરંતુ દુનિયાનાં ક્ષયરોગ માટેનાં મ્હોટાં મ્હોટાં સેનેટેરીયમોના અધ્યક્ષોની લાંબા અનુભવ પછી ખાત્રીજ થઈ છે કે દૂધ અને રસવાળાં ફળ એજ દરદીને માટે પુર્વોત્તમ અને એકલો ઉપાય છે. ક્ષયના દરદીને દર અડધા કે પોણા કલાકે અચ્છેરથી પોણો શેર સુધી દુધ પાવામાં આવે છે. અને દરદીની સશક્ત કે નિર્બળ હાલતના પ્રમાણમાં, ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ચોવીસ કલાકમાં થઇને એકંદર આઠ શેરથી બાર શેર સુધી દુધ આપવામાં આવે છે. ઉકાળેલું અને ખાંડ નાંખેલું દૂધ નિરૂપયોગી અને નુકશાનકારક છે, એ વાત આગળ લંબાણ વિવેચનથી સમજાવી ગયા છીયે, તેથી હવે ફરીથી કહેવાની જરૂર નથી, કે ક્ષયના દરદીને તાજું, ઉનું કર્યા વગરનું, મોળું દૂધજ આપવું જોઇયે.

ડૉક્ટર **બી. જે.** ફૅન્દોલ નામના એક તબીબે જે ઉપાય અજમાવીને બાહેર મુકયો છે, અને જે ઉપાયની અકસીરતા બીજા અનેક વૈદ્ય ડૉક્ટરોના અનુભવમાં પણ આવી છે, તેનો ઉપયોગ ગરીબથી તવંગર, દરેક માણસ કરી શકે, અને ઘણું ખરૂં તેથી લાભજ મેળવે. તેણે પોતાનો ઉપાય પંદર વરસ સુધી સેંકડો દરદીઓ ઉપર અજમાવ્યા બાદ જાહેરમાં મૂકેલો હોવાથી તેમજ તે સહેલો અને સસ્તો હોવાથી કોઇ પણ માણસ તેના ખરાપણા વિષે ખાત્રી મેળવી શકશે. એ તબીબના જણાવ્યા પ્રમાણે ક્ષયથી પિડાતા દરદીઓનાં શરીરમાં લોહી તથા ચરબી વધારવાની મુખ્ય જરૂર છે. અને તેનો વધારો કરવા ઔષધોની નહિ પણ કુદરતે આપેલા એક સ્વાદિષ્ટ ખોરાકની જરૂર છે. તે ખોરાક તે ગાયનું દુધ છે, પણ તે દુધ કેવી જાતનું અને કેવી ગાયનું હોવું જોઇયે તે ઉપર ખાસ સંભાળ રાખવાની અગત્ય છે. માટે દરેક દરદી સારૂ સારી અને નિરોગી તાકાતવાન ગાય પસંદ કરવી જોઇયે. તે ગાયને દરરોજ નવરાવી સ્વચ્છ કરી, દોહી તેનું તાજું અને થોડું કુદરતી ગરમ દુધ ક્ષયથી પિડાતા દરદીને દરરોજ પાવું જોઇયે. જેઓ ઘેર ગાય રાખવાની સગવડ ધરાવતા ન હોય, તેઓએ ગાયનું તાજું દુધ લાવી તેનું વાસણ ગરમ પાણીમાં મુકી રાખવાથી તે હુંફાળું રહી શકે છે. આ દુધની ગરમી શરીરની કુદરતી ગરમી કરતાં બહુ ઓછી વધારે નહિ રાખવી એમ જણાવવામાં આવે છે. તેવું ધારોષ્ણ દુધ દરરોજ પીવાથી ક્ષય રફતે રફતે ઘટતો જાય છે. કેટલાકોને એવો પ્રશ્ન થશે કે, જેઓને ખોરાક ખાવાની ટેવ હોય, તેઓ માત્ર દુધ ઉપર કેવી રીતે રહી શકશે? તે માટે પ્રથમ થોડા દુધથી શરૂઆત કરવી, એટલે કે, પહેલે દિવસે સવારે અને સાંજે દરદીને દોઢશેર દુધ પાવું. તે દુધ એકી વખતે બધું નહિ પણ ધીમે ધીમે થોડીક મિનિટો દરમ્યાન પીવું. એમ કરતાં દરરોજ દુધનો જથ્થો વધારવા પ્રયત્ન કરવો, અને પચે તો તે ચાર શેર (કે તેથી પણ વધારે) સુધી વધારવું. પણ આ દુધ તાજું અને સ્વચ્છ હોવું જોઇયે, એ હમેશાં સ્મરણમાં રાખવું. ક્ષયના દરદીઓ આ પ્રયોગ અજમાવશે તો તેમાં તેઓને કાંઇ પણ નુકશાન ન થતાં લાભજ થશે. વળી એ ઉપાય સસ્તો અને સરલ હોવાથી કોઇને પણ મહેનતમાં ઉતરવું પડે એમ નથી.

દૂધ ઉપરાંત કલકત્તાના પ્રખ્યાત વૈદ્યરાજ અને અને ડૉક્ટર એન. એન. સેન ક્ષયના દરદીઓને દાડમના બીયાનો રસ દરરોજ રૂચી પ્રમાણે પાવાની ખાસ ભલામણ કરે છે. શ્રી લોલિમ્બરાજ પણ કહે છે કેઃ—

त्रीन्दोपान्सातिपित्तान्शमयति मधुरं दाडिमं चाम्लमुष्णं
किंचित्पित्ताविरोधिद्युतिकफपवनौ चोभयं ग्राहि हृद्यं ।

અર્થ—"મીઠું દાડમ પિત્તાદિક ત્રિદોષને શમાવે છે. ખાટું દાડમ જરા ગરમ છે, ને પિત્તને

વધારતું નથી તેમ ઘટાડતું પણ નથી, પણ કફ તથા વાયુનો નાશ કરે છે. મીઠું તથા ખાટું દાડમ ઝાડાને રોકે છે તથા હૃદયને હિત કરનાર છે."

द्राक्षा साक्षात्सुधा तावन्मधुरा रसपाकयोः ।
सृष्टमूत्रशकृद्वृष्या स्निग्धा शुक्रकरी हिमा ॥
तुवराक्षिहितामदात्ययानिल पित्तक्षतजयक्षयक्षयान् ।
श्वसनं कसनं ज्वरं तृपं स्वरभेदं मुखतिक्ततां हरेत् ॥

"દ્રાક્ષ સાક્ષાત મધુર છે. તેનો રસ તથા પાક પણ મધુર છે, મૂત્રનું વિસર્જન કરે છે. ભારે, સ્નિગ્ધ, વીર્યને વધારનાર અને ટાઢી છે; તેમાં તુરાપણું છે, નેત્રને હિતકર છે, મદાત્યય (મધાદિ માદક પદાર્થોના ઉપયોગથી જે રોગ થાય છે તે), વાત, પિત્ત, રક્તક્ષય, ક્ષયરોગ, શ્વાસ, ઉધરસ, તાવ, તરશ, સ્વરભેદ અને મ્હોંમાંની કડવાસ દૂર કરનારી છે."

વળી ડૉક્ટર ઍટકીન્સન પણ લીલી દ્રાક્ષનો તાજો રસ પાવાની ભલામણ કરે છે. ડૉક્ટર કૉરસન "ઓલાઇવ" ફ્રુટ બહુજ વખાણે છે, પરંતુ આ ફળ આપણા દેશમાં ઉગાડવામાં આવતાં નથી એ જરા દિલગીરીની વાત છે. તોપણ અમેરિકાની કેટલીક કંપનીઓ પાકાં ઓલાઇવનાં ફળ, રસ્તામાં આવતાં બગડી ન જાય તેવી રીતે મોકલવાને બંધાય છે, અને તેવી કંપનીઓએ અમેરિકાથી મોકલેલાં ઓલાઇવનાં પાકાં ફળ મ્હારા કુટુંબનાં માણસો તથા કેટલાક મિત્રોએ પણ ખાઇ જોયાં છે, અને તે ઘણાં સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ડૉક્ટર વિલસન ક્ષય માટે "ઑરેંજ ક્યૉર". Orange Cure ની બહુજ ભલામણ કરે છે. ઑરેન્જ એટલે નારંગીનો તાજો રસ દરરોજ દરદીને ખૂબ પીવા આપવો, જેથી બહુજ લાભ થવાનો સંભવ છે. વળી ક્ષયના બીજા કેટલાક સ્પેશીયાલીસ્ટ ડૉક્ટરો જુદી જુદી જાતનાં ફળ અને શાકમાં વપરાતી વનસ્પતિનો રસ સંચાવડે નીચોવી કહાડી દરરોજ દરદીને પાય છે. દરરોજ નવાં નવાં ફળ, શાક, અને વનસ્પતિની મેળવણી કરી તેનો તાજો રસ દરરોજ કાઢીને દરદીને પીવા આપે છે. આ રસને ઉનો કરવા કે તેમાં મીઠું, સાકર કે મરી જેવો કોઈ પણ મશાલો બિલકુલ નાંખવા દેવામાં આવતો નથી. આવી રીતે જુદાં જુદાં ફળ અને વનસ્પતિના રસમાંથી કયું ખાસ તત્વ ક્ષયના દરદીને બહુ લાભ કરે છે, તે હજુ નક્કી થયું નથી; પરંતુ આવો રસ પીવાથી ઘણો લાભ ટુંક મુદતમાં જણાય છે એ વાત લાંબા અનુભવથી સાબીત થઈ ચૂકી છે. જ્યારે દરદીની પાચનક્રિયા સુધરે ત્યારે ધીરે ધીરે આવા પ્રવાહી ખોરાકના પદાર્થો ઓછા કરતા જઈ તેની જગ્યાએ બદામ, ચારોળી, પીસ્તાં, અખરોટ, વિગેરેનો ઉપયોગ યથાશક્તિ વધારતા જવું. આવા સુકા મેવામાં શરીરને પુષ્ટ અને નિરોગ બનાવનાર સર્વે તત્વો બહુજ ઉત્તમરૂપમાં રહેલાં હોય છે. જો બરાબર ખૂબ ચાવીને મિતપણે ચોકસો આવો ખોરાક ખાવામાં આવે તો બહુજ લાભ થાય છે. અનાજ જેવા રાંધેલા ખોરાકની સાથે જ્યારે આવાં ફળો બહુ ખાવામાં આવે છે ત્યારેજ તેનાથી નુકશાન થયેલું કવચિત જણાય છે. ક્ષયના લગભગ સર્વે દરદીઓને ખોરાક ઉપર બહુજ અરૂચી હોય છે, તેથી તેમને ખૂબ આગ્રહ કરીને પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે દૂધ અને ફળનો રસ પુરતા પ્રમાણમાં આપ્યા કરવો. ખોરાક તરફની અરૂચી એ ક્ષયનું એક ચિન્હ છે. તેથી તેની દરકાર ન કરતાં દરદીને આગળ જણાવી ગયા તેટલું દૂધ અને ફળનો રસ ગમે તેમ કરી બહુ આગ્રહ કરીને પણ પાવો. જો આ પ્રમાણે ધીરજ અને દૃઢ નિશ્ચયથી પુરતું પોષણ દરદીને આપવામાં આવે છે, તો તેના શરીરનું વજન વધવા માંડી આરોગ્ય સુધરતું જાય છે, અને પછી ખોરાક ઉપરની રૂચી પણ વધતી જાય છે.

૯. ક્ષયની નીકૃષ્ટ અવસ્થામાં આવી ગયેલા અને બહુજ અશક્ત થઈ ગયેલા દરદીને તો

કસરત અને અંગમહેનત માફક આવતી નથી. તેવા દરદીઓને તો પૂર્ણ વિશ્રાંતિનીજ ખાસ જરૂર છે. પરંતુ પહેલી બે અવસ્થામાંના દરદીઓને માટે તો કસરતની ઘણીજ જરૂર છે. જર્મની, અમેરિકા, ઈંગ્લૅંડ વિગેરે દેશનાં સેનીટેરીયમોમાં જનાર ક્ષયના દરદીઓને દરરોજ જંગલોમાં પગે ચાલીને ફરવાની કસરત કરાવવામાં આવે છે. ધીરે ધીરે આવા દરદીઓ દરરોજ બપોર પહેલાં આઠ દસ માઇલની મુસાફરી કરી શકે છે. અમેરિકાનાં પ્રખ્યાત ડૉક્ટર હૅાલબ્રુક અને એન. પી. વીલીસ બન્ને જણ પોતાનાં ક્ષય સંબંધિનાં ઉપયોગી પુસ્તકોમાં ક્ષયના દરદીઓ માટે ઘોડા ઉપર બેસી મુસાફરી કરવાની કસરતનો દરરોજ લાભ લેવાની ઘણીજ ભલામણ કરે છે, અને તેથી ક્ષયના દરદીઓને શરીરની અંદર કેવા કેવા લાભ થાય છે તે વૈદકશાસ્ત્રને આધારે સમજાવી, પછી ઘોડા ઉપર બેસી દરરોજ લાંબી મજલ સુધી ફરવાનાજ મુખ્ય ઉપાયથી સાજા થયેલા ભયંકર ક્ષયના દરદીઓના ઘણા દાખલાઓ નામ ઠામ સાથે વર્ણવી બતાવે છે. પરંતુ ચાલવાની, ઘોડાપર બેસવાની કે ગમે તે જાતની કસરત ક્ષયના દરદીને કરાવવામાં આવે તોપણ ધ્યાનમાં એ ખાસ રાખવાનું કે તે કસરતથી તેના શરીરની ગરમી ૧૦૦$\frac{2}{10}$ ડીગ્રીથી વધારે થવી ન જોઇયે. કોઇ પણ કસરત કર્યા પછી બરાબર એક કલાક દરદીને સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ લેવા દેઇ પછીજ ખોરાક લેવા દેવો.

૮. દારૂ, તમાકુ, ગાંજો વિગેરેના દુર્વ્યસનથી ક્ષયના દરદીઓને અત્યંત નુકશાન થાય છે, એ વાત આપણે આગળ સમજાવી ગયા છીયે. માટે તેવાં વ્યસન જેમ બને તેમ જલ્દી મૂકી દેવાં જોઇયે. હદ ઉપરાંત પરિશ્રમ કરનાર, બંધ હવામાં આખો દિવસ ભરાઈ રહેનાર, આળસુ, તથા માંસ અને અયોગ્ય પ્રકારના ખોરાક ખાનારનેજ આવાં દુર્વ્યસનો લાગુ પડે છે. અને તેથી ખાનપાનની આવી કુટેવો છોડી દેનારને દારૂ, તમાકુ, વિગેરેનાં વ્યસન ત્યજી દેવાં બહુજ સહેલાં લાગે છે, તેમ છતાં પણ આવાં વ્યસનની જાળમાંથી છુટવાને માટે કેટલુંક હૃદ્બલ અને દૃઢ નિશ્ચયની બહુજ જરૂર છે.

૯. અતિ સંભોગ અને હદ ઉપરાંત વિષયવાસનાથી દુનિયાનાં અનેક યુવાન સ્ત્રી પુરૂષો અકાળે રોગગ્રસ્ત બની મરણ પામે છે. આ અત્યંત હાનિકારક કુટેવનું કારણ, કાંતો જન્મથીજ મળેલા દુષ્ટ સંસ્કાર, ખરાબ સોબત, દારૂ, તમાકુ, ગાંજો વિગેરે વિષયેચ્છાને હદપાર ઉત્તેજીત કરનાર વ્યસનો, બહુ મીઠું, મરચાં, આંબલી, ઘી, તેલ, વિગેરે વાળા તથા માંસ, માછલાં આદિ જેવા ખોરાક, એ વિગેરે કારણોને લીધે વિષયેચ્છા હદ ઉપરાંત વધી જાય છે, અને તે દુષ્ટ કુટેવને વશ થનાર માણસ આખરે નિર્વીર્ય બની, ક્ષયરોગી થઇ, મરી જાય છે. આવું શોકજનક પરિણામ આવતું અટકાવવા દારૂ, તમાકુ, વિગેરેનાં વ્યસન અને તે ઉત્પન્ન કરનાર ઉપર જણાવેલાં કારણ દૂર કરવાની ખાસ અનિવાર્ય અગત્ય છે.

૧૦. ક્ષયના દરદીએ જેટલી વધારે લેવાય તેટલી ઉંઘ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇયે. પરંતુ તે માટે અફીણ વિગેરેવાળી કોઈ પણ જાતની માદક અને ઝેરી દવા નહિ લેવા ખાસ ચેતવણી આપવામાં આવે છે. જેમને શાન્ત ઉંઘ પુરતા પ્રમાણમાં ન આવતી હોય તેઓએ શ્રી "ધન્વંતરી" નામના માસિકમાં બીજા વર્ષના ઑગસ્ટ માસના અંકમાં પ્રગટ થયેલા " કઇ દિશામાં કેવી રીતે સુવું ! એ સંબંધિનો લાંબો અને બહુ ઉપયોગી, મ્હારો લખેલો લેખ વાંચી જોવો.

૧૧. જ્યાં સુધી બળીયા ટંકાવવાનો મૂર્ખતા ભરેલો અને નુકશાનકારક રિવાજ ચાલુ રહેશે ત્યાં સુધી પ્રજાને આ કારણથી બહુજ નુકશાન થયા કરશે. નીતિની દૃષ્ટિએ જોતાં નિરોગ બાળકોનાં શરીરમાં ગાયના પરની બનાવેલી ગંદી રસી જોર જૂલમથી દાખલ કરવાનો, કોઇને બીલકુલ હક નથી. જ્યારે આપણા દેશના લોકો આવા બહુ હાનીકારક અને જુલમી રિવાજની વિરૂદ્ધ સખ્ત વાંધો ઉઠાવશે ત્યારેજ, જર્મની અને અમેરિકા જેવા સુધરેલા દેશોના

કેટલાક ભાગમાં બન્યું છે તે પ્રમાણે, આપણા દેશમાંથી પણ આ રિવાજ રદ થઇ પ્રજાનાં શરીરો વિષમય બનતાં અટકશે. તોપણ પ્લેગ વિગેરેની નિરૂપયોગી રસી પોતાનાં શરીરોમાં કદી પણ દાખલ નહિ કરવા દેવાની સર્વ સમજુ લોકોને ખાસ ચેતવણી આપવાની આ તક હું જવા દેઇશ નહિ. હાફકીનની પ્લેગની રસી પ્લેગને અટકાવવામાં તદ્દન નિષ્ફળ નિવડી છે એટલુંજ નહિ પણ આવી રસી મૂકાવનારને ઉલટા કેટલાક રોગો લાગુ પડયા છે. બીજી જાતની રસી પણ તેટલીજ નુકશાનકારક હોય છે.

૧૨. ઝેરી દવાઓના ઉપયોગથી થતી હાની વિષે વિવેચન આગળ કરવામાં આવ્યું છે, તેથી હવે ફરી અહિ વધારામાં કંઈ પણ લખવાની ખાસ જરૂર નથી. ક્ષય માટેની કોઇ ખાસ દવા જડી નથી, અને તે ભવિષ્યમાં જડશે એવી આશા રાખવી એ બુદ્ધિની બહુજ મંદી કે ખોટ સૂચવે છે. માત્ર આરોગ્યના નિયમોનું યથાર્થ પાલન કરવું એજ ક્ષયનો એકલો અને અકસીર ઉપાય છે, જે ટુંકામાં આ નાનકડા પુસ્તકમાં વર્ણવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. તેથી હવે તો માત્ર એ બોલ એ કહેવાના છે કે ક્ષયના દરદીઓએ ખાવાની, પીવાની, સુંઘવાની, કે ચોળવાની કોઈ પણ દવાનો મુદલ ઉપયોગ કરવો નહિ. આવી દવાઓના ઉપયોગથી ફાયદાને બદલે ઘણુંજ નુકશાન થાય છે, છાતીપર બ્લીસ્ટર લગાડવાથી અથવા "ક્રૉટન ઑઇલ" ચોળવાથી કે 'આયોડાઇન' ચોપડવાથી કંઇ પણ જાતનો લાભ થવાને બદલે નુકસાનજ થાય છે એમ ઘણા વિદ્વાન ડૉક્ટરોનો અનુભવ છે.

૧૩. અત્યંત પુનરાવર્તે સ્ખલિત વિદ્યુતપ્રવાહથી ક્ષયરોગના દરદીઓને બહુજ લાભ થાય છે એવો અનુભવ સર્વ મહાન વિદ્યુત્ ચિકિત્સકોને મળ્યો છે. ડૉક્ટર એચ. એચ. હુલબર્ટ બી. એ., એમ. આર. એસ., ઍલ. આર. સી. પી. પણ લખે છે કે "આ પ્રકારના વિજળીના ઉપાય જો લાગલાગટ ત્રણ માસ સુધી ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો દરેકે દરેક દરદીના શરીરનું વજન વધ્યા વગર રહેતુંજ નથી, અને લગભગ સર્વે ક્ષયરોગીઓને ઘણોજ લાભ થાય છે. આવો લાભ શી રીતે થવા પામે છે, તે નીચે પ્રમાણે સમજાવી શકાય. (૧) આવા ખાસ પ્રકારના વિ-
...ના પ્રવાહ શરીરમાં ફરવાથી ક્ષયના શરીરમાં રહેલા જંતુઓને એટલી તો ઝડપથી મોટા થઈ
હજુ નક્કી ... છે કે, તેમ કરતાં તેઓ બહુજ કૃશ અને ક્ષીણ થઇ જઈ તેમની પ્રજોત્પત્તિની
લાંબા અનુભવથી સા...
પ્રવાહી ખોરાકના પદાર્થો ...નાશ પામે છે. આમ થવાથી આવા ક્ષયના જંતુઓની નવી ઉત્પત્તિ થતી
વિગેરેનો ઉપયોગ યથાશક્તિ જુના જંતુઓ જલ્દી નાશ પામવાથી ક્ષયરોગ શરીરમાં આગળ વધતો
વનાર સર્વ તત્વો બહુજ ઉત્તપ્રવાહની મદદથી શરીરનાં જીવનમય પરમાણુઓ એટલાં તો બળ-
આવો ખોરાક ખાવામાં આવે પ્રમાણે નિર્બળ બનેલા ક્ષયના જંતુઓને મારી હઠાવવામાં તેઓ
જ્યારે આવાં ફળો બહુ ખાવામાં ...મ પ્રકારના વિજળીના પ્રવાહથી ઓઝોન નામનો વાયુ બહુ વધારે
ક્ષયના લગભગ સર્વ દરદીઓને ખોજુઓનો નાશ કરી શરીરને બળ આપવાનો ગુણ છે. આ વિગેરે
કરીને પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે દૂધ ને મળ્યો છે કે બીજા સામાન્ય ઉપાયો કરતાં આવી જાતના
તરફની આરામી એ ક્ષયનું એક ચિન્હ આરામ ક્ષયરોગીને મળે છે. પરંતુ આ વિજળી કાંઇ કેટલીક
ગયા તેટલું દૂધ અને ફળનો રસ ગમે વગર પેલી ફેરવવાની વિજળીની પેટીમાંથી મળી શકે તેમ
ધીરજ અને દૃઢ નિશ્ચયથી પુરતુ પોષણ...નો ઉપયોગ દરદીની સ્થિતિ અનુસાર રોગ મટાડવામાં
વધવા માંડી આરોગ્ય સુધરતું જાય છે ...ન હોય તેના હાથે ઘણીવાર આકસ્મિક હાનિ નિપજવાનો
૯. ક્ષયની ત્રીજી અવસ્થામાં * આ પણ એક અગત્યનો સામાન્ય ઉપાય છે તેટલુંજ

વાંચકને બતાવી આપવાનો લેખકનો ઉદ્દેશ છે. આજ સંબંધમાં ડૉક્ટર જે. એસ. બોલ્ટન એમ. ડી. પણ લખે છે કે, The treatment of phthisis by this method has not come into general use, but it is practised with good effect in some of the sanatoria, where it is assisted by abudant food and fresh air... ...The effect of the High Frequency Current upon the patient is altogether satisfactory. The appetite is improved and the power of digestion increased, and after the first few days there is gain in weight. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "ક્ષયરોગનો આ પ્રકારનો ઉપચાર બહુ સાધારણ વપરાશમાં જો કે હજુ આવી ગયો નથી, તોપણ કેટલાંક સેનેટોરિયમોમાં પુરતા ખોરાક અને શુદ્ધ ખુલ્લી તાજી હવાની સાથે તે વાપરવામાં આવે છે અને તેનું પરિણામ ઘણું અસરકારક નિવડે છે......" હાઇ ફ્રીક્વન્સી "વાળા વિજળીના પ્રવાહની અસર દરદીપર બહુજ સંતોષકારક થાય છે. ખોરાકપરની રૂચિ સુધરે છે અને પાચનશક્તિ વધે છે, અને શરૂઆતના થોડાજ દિવસ પછી દરદીના વજનમાં વધારો થાય છે." વળી આ ઉપચારની એક ખૂબી એ છે કે કસરત વિગેરે સખ્ત દવાઓના ઉપચાર માત્ર બળવાન શરીરજ ખમી શકે પરંતુ આ પ્રકારનો વિજળીનો ઉપચાર તો છેક નબળા થઇ ગયેલા દરદીને પણ લાગુ થઈ શકે. અને જો કે છેક આખરે આવી ગયેલા ક્ષયના દરદીને આ ઉપાય બચાવી શકે નહિ તોપણ તેના અંતના વખતની પીડા પણ ઘણે ભાગે આનાથી ઓછી થઈ જાય છે અને તેથી તે ઓછો રિબાય છે. અને છેવટે આટલું થઈ શકે તે પણ કાંઇ ઓછું નથી.

૧૪. સ્થાયી વિદ્યુતને જો ક્ષયના દરદીના શરીરમાં ભરવામાં આવે તો તેથી પણ ઘણોજ લાભ થાય છે. "શુષ્ક વિદ્યુત સ્નાન" આપવાથી ખોરાક પાચન કરનાર અવયવો સતેજ અને બળવાન થાય છે, અને તેથી ખોરાકમાંથી પોષણને ખેંચી લેવાની શક્તિ વધે છે. અને આનીજ ક્ષયના દરદીને ખાસ જરૂર છે. કારણ કે ક્ષયમાં એવું બને છે કે રોગની શરૂઆતમાં કેટલીકવાર દરદી બીજાં સાજાં મનુષ્ય જેટલુંજ કે કવચિત તેમના કરતાં પણ વધારે ખાઇને તે જીરવી શકે છે. અને છતાં તેનું શરીર દિવસે દિવસે ક્ષીણ થતું જાય છે. કારણ માત્ર એજ કે શરીરની ખોરાકમાંથી સત્વ શોષણ કરવાની શક્તિ ઓછી થઇ જવાથી વધાર ખોરાક ખાવા છતાં પણ જરૂર પુરતું પોષણ શરીર મેળવી શકતું નથી. આવી અશક્તિ અને વિકાર આ પ્રકારના વિદ્યુત સ્નાનનો ચાલુ ઉપયોગ કરવાથી દૂર થાય છે. ડૉક્ટર એચ. એચ. હલબર્ટ બી. એ., એમ. આર. સી. એસ., એલ. આર. સી. પી. પણ કહે છે કે The dry electric bath is useful in cases of depraved nutrition, neurasthenia, over-work, brain-fag and insomnia, anœmia, etc. અર્થાત્ "મંદાગ્નિ, જ્ઞાનતંતુની નિર્બળતા, અતિ પરિશ્રમ, મગજનું ખવાઇ જવું, ઉંઘ નહિ આવવી, પાન્ડુરોગ વિગેરે દરદોમાં શુષ્ક વિદ્યુત સ્નાન બહુ ઉપયોગી છે." તેજ પ્રમાણે આગળ વધેલા ક્ષયમાં દરદીને છાતીમાં કેટલીકવાર બહુજ શૂળ અને પિડા ઉપડે છે તે વખતે "વિદ્યુત મંદાનિલ" વડે તેનું સહેલાઇથી શાન્તવન થઇ શકે છે.

૧૫. વર્ણોપચાર અગર જેને ઇંગ્રેજીમાં "ક્રોમોપથી" કહે છે તેના બહુ ઊંડા જ્ઞાન સાથે દરદીની સ્થિતિ અનુસાર ઉપાય કરવામાં આવે તો બેશક ઘણોજ લાભ થયા વગર રહે નહિ. તેમાં ખાસ કરીને જો "થર મોલ્યુમ" નામના યંત્રમાં બેસાડીને કે સુવાડીને પછી દરદીને સૂર્યસ્નાન કરાવવામાં આવે તો સારો ફાયદો મળે છે. "ક્રોમોપથી" એક મહાન અગત્ય વિજ્ઞાન છે,

જેથી તેના વિષે કાંઈ અત્ર લખી શકાય નહિ; તોપણ દરદીની સ્થિતિ અનુસાર જો છાતી ઉપર લાલ અગર નારંગી રંગનો પ્રકાશ પાડવામાં આવે અને સુકી ખાંસી વખતે ઘેરા આસમાની રંગની એક બાટલીમાં સ્વચ્છ પાણી ભરી તે પર મજબુત બૂચ મારી તેને સૂર્યના તડકામાં પાંચ દસ કલાક રહેવા દેઇ તે પાણી અધોળ અધોળ પીવા આપવાથી પણ કેટલેક લાભ થવા સંભવ છે. પરંતુ જો દરદીને બલગમ પડતું હોય તો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે નારંગી રંગની બાટલીમાં તૈયાર કરેલું પાણી દરદીને પાવું.

૧૬. ડાઉસિંગનું "રેડીયંટ હીટ અને લાઇટ"નું યંત્ર પણ દરદીને કેટલીક રીતે લાભ કરે છે. તે ઉપરાંત આન્દોલન યંત્ર, માર્દિક યંત્ર, અને બીજાં કેટલાંક કુદરતી સાધનો વડે પણ ક્ષયરોગપર સારી અસર કરી શકાય તેમ છે, પરંતુ તે સર્વ દરદીઓ પોતે ખરિદી પણ શકે નહિ તેમજ તેનો ઊંડા જ્ઞાન અને અનુભવ વગર ઉપયોગ પણ કરી શકે નહિ, તેથી તે વિષે હવે અત્ર વધુ વિવેચન કરવું યોગ્ય નથી. પરંતુ એટલું તો જણાવ્યા વગર મને ચાલતુંજ નથી કે આ ટુંક નિબંધમાં જે જે ઉપાયો મેં વર્ણવ્યા છે તે લગભગ સર્વનો લાભ આપણા દેશના લોકો લેઈ શકે તેવા હેતુથી, **"નેચરોપથી"** અથવા નૈસર્ગિક-કુદરતી રોગોપચાર વિધાને આધારે દવા વગર સર્વ રોગો (સર્વ દરદીઓ નહિ) ચોક્કસ રીતે મટાડવાની એક સંસ્થા અમદાવાદમાં કાઢવામાં આવી છે, અને તેને **"નવજીવનાલય"** એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

ક્ષયરોગ સંબંધમાં એક વાત લખવાની આગળ રહી ગઈ હતી, અને આગળનો ભાગ છપાઈ ગયા પછી તે સાંભળી માટે અત્રે દાખલ કરવામાં આવે છે તે.

જુદા જુદા ધંધામાં ક્ષયનું પ્રમાણ.

જર્મની દેશના બાર્લિન શહેરની એક મોટી હોસ્પીટલના વર્ષો સુધીના આંકડા ઉપરથી ગણત્રી કાઢવામાં આવી છે કે કસાઈ, ચામડાં સાફ કરનારા, પીપ ઘડનારા, અને દારૂ ગાળનારા એ સર્વમાં દર સો માણસે ૧૦ ટકા ક્ષયનું પ્રમાણ આવે છે; ખશ બનાવનારામાં સેંકડે ૪૯ ટકા, કાનસ બનાવનારામાં સેંકડે ૬૨ ટકા, સોય પાલીસ કરનારાઓમાં ૬૯ ટકા; અને ચકમકમાં કામ કરનારાઓમાં સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષયનું પ્રમાણ આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે ક્ષયરોગની ભયંકરતા, તેનાં લક્ષણો, નિદાન અને જુદી જુદી ત્રણ સ્થિતિઓ તથા રોગનું સાધ્ય કે અસાધ્ય સ્વરૂપ પારખવાની રીતો, ક્ષયનાં ખોટાં માની લીધેલાં કારણોનો નિષેધ અને ખરાં કારણોનું લંબાણ સાથે વિવેચન, ભૂલભરેલા અને ખોટા ઉપાયોથી થતું નુકસાન, અને ક્ષયના ખરા અને કુદરતી ઉપાયોનું સવિસ્તાર વર્ણન બને તેટલું ટુંકાણમાં પરંતુ બોધદાયક રીતે લખવાનો મેં પ્રયત્ન કર્યો છે. તેમાં કેટલીક ઉપયોગી બાબતો કંઈક અડચણોને લીધે દાખલ થઇ શકી નથી, પરંતુ જો આ નાનકડા ઉપયોગી નિબંધની બીજી આવૃત્તિ બ્હાર પાડવાનો શુભ અવસર જો મ્હને પ્રાપ્ત થશે તો ઘણી ખુશીથી આવી ખામીયો દૂર કરવાનો ઈશ્વરાનુગ્રહથી હું પ્રયત્ન કરીશ. વ્યક્તિપરત્વે એટલે જુદી જુદી પ્રકૃતિના દરદીઓ માટે સારવાર અને ઉપચારમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાની જરૂર મ્હારા લક્ષમાં છેજ; પરંતુ તે વિષે આ સમયે લખી શકાય તેમ નથી. પરંતુ બનશે તો બીજી આવૃત્તિમાં દુનિયાનાં ક્ષયરોગીઓ માટેનાં જુદાં જુદાં સેનિટેરીયમોમાં ક્ષયની ત્રણે સ્થિતિઓના દરદીઓ કેવી રીતે સારા થયા છે, અને થાય છે તે વિગતવાર નામ ઠામ સાથે પ્રસિદ્ધ કરીશ. જે ઉપરથી જુદી જુદી પ્રકૃતિનાં માણસોની સારવારમાં વ્યક્તિપરત્વે શો શો ફેરફાર કરવો પડે છે તે વાંચકોના લક્ષમાં આવી શકશે. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આ આશા સત્વર પૂર્ણ કરે એવી અન્તિમ પ્રાર્થનાસહ આ લેખ પૂર્ણ કરવામાં આવે છે.



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૪ થું.] માર્ચ ૧૯૧૧. અંક ૩ જો.

NOT SO BAD.

The Mother said "Beware!
Oh, daughter mine, take care!
You will find that everywhere
Are hateful microbes lurking.

They haunt the atmosphere;
They lie in wait, I hear,
In water seeming clear,
For your destruction working.

They are found in books and clothes,
As everybody knows;
They bring unnumbered woes,
Whenever you chance to strike them.

On whiskered face they hide,
On human lips abide—"
"Why, then," the maiden cried,
"I think I rather like them."

M. M. D.

The Meddlesome Apprentice.

A FARCE IN VIII SCENES.

(By The Rev. S. Boswin, S. J., Professor of English, St. Xavier's College.)

(CONTINUED FROM PAGE 11).

SCENE III *(Jim-Enter Diggory.)*

Digg; Good Morning Dr. Stockwell.

Jim: Good Morning. I hope there is nothing serious.

Digg: Doctor I have a great trouble upon my heart.

Jim: Ah, heart disease. (Surveying him) I do notice something. Let me feel your pulse, please,

Digg: But Doctor, there is nothing the matter with me. My trouble is all about my son Charlès that is going to school.

Jim: Perfectly right (Still feeling the pulse) I can confirm that you have nothing to fear for yourself and from your healthy pulse I can promise long life to your family for generations to come.

Digg: I thank you for the encouragement but my son Charles forms an exception. What can you do for him?

Jim: Would you explain his case to me?

Digg: The boy is at School but his disease keeps him from studying. He complains of dizziness in the head and pains in the chest from looking at a book for more than five minutes at a time.

Jim: You need not proceed. The case is quite clear to me. I suffered a deal from it myself in my boyhood. It's a sort of epidemic among youthful mankind generally. Indeed the case is so common that we doctors always keep the prescription for it ready on hand. (Giving a newspaper) Will you please take the morning paper while I put it up for you. (As if reviewing the case). By the way you said the symptoms were weakness of the eyes and stomach, did'nt you?

Digg: No;—dizziness in the head and pains on the chest.

Jim: Why, yes; yes; I see. Dizziness in the head and pains on the chest—from over-study.

Digg: (Looking up from his newspaper). Not at all;—from no study at all!

Jim: Exactly, exactly, just as I thought. (Digg. reading and Jim. putting up a package at his table and speaking to himself). Dizziness in the head and pains on the chest! Well it does'nt matter. These are the pills the doctor used to give me for a bad stomach; and what benefits the stomach will not hurt the head or chest. So here goes. (To Digg.) Done already, Sir (handing him the package). Pleasant, safe and effective; two boxes of sugared pills. You will give your boy two of these pills three times a day: morning, afternoon and evening, and after each such dose he must keep his mind, in healthy activity by applying himself to his books for a whole hour without any interruptions. You understand; one full hour each time, neither more or less. That is the remedy and I can guarantee its succes.

Digg: How long do you think the treatment will last?

Jim: I can warrant, before you have used up the two boxes you will have noticed a decided change.

Digg: Much obliged to you. (Handing the fee). I understand five rupees are the fee for such a consultation.

Jim: (Taking the fee). Thank you. But let me repeat; you will kindly see that one hour of serious application follows every dose of two of the pills. The books alone will not do it; nor the pills. But both together will ensure success.

Digg: I understand. I shall see your directions carried out. Good morning Dr.

Jim: Good morning. (Exit Digg). That went off grandly! and five rupees into the bargain.

Why that's more than what the Dr. would give me for a week! (Another knock at the door). My stars, another call; Now Jim tow the line again and remember you are the Doctor (calling out) Come in!

(To be continued.)

વૈદ્ય ડૉક્ટરો વિષે કેટલીક કહાણીઓ.

(લેખક તંત્રી.)

(૧) એક માણસને નોકરી ઉપરથી કહાડી મૂકવામાં આવ્યો ત્યારે તે બોલ્યો, "હવે બસો પાંચસોના જીવ જશે." આ ધમકી બેચાર જણે સાંભળી અને તેના શેઠે પોલીસને ખબર આપી. પોલીસે તેને આવી ધમકી આપવા માટે પકડયો ત્યારે તેણે કહ્યું કે "હા, હું એ શબ્દો બોલ્યો, કારણ કે હું ડાક્ટરનો ધંધો શરૂ કરવાનો વિચાર રાખતો હતો."

(૨) એક એંશી વરષના બુઢ્ઢા વૈદને પૂછવામાં આવ્યું કે, આવી તમારી સરસ તંદુરસ્તી છે તેનું કારણ શું? તેણે જવાબ દીધો કે હું લોકોને દવા આપું છું, પણ હું પોતે કદિ દવા પીતો નથી.

(૩) ફ્રાન્સ દેશમાં અગાઉ એક સાધારણ ચાલ હતો કે ઉંઘમાં ડાક્ટરને જોયો તો બીજે દિવસે તુરત પોતાનું વસીયતનામું કરવું; કારણ કે ઉંઘમાં ડાક્ટરને જોયો એટલે મોત નજીક છે એમ તેઓ તે જમાનામાં માનતા હતા.

(૪) એક ડાક્ટર જર્મની દેશમાં મુસાફરીએ ગયો ત્યારે તેને એક તવંગર જર્મનના ઘરમાં બોલાવવામાં આવ્યો હતો. તેના જતાં પહેલાં બે નામીચા ડોક્ટરોને બોલાવ્યા હતા; પણ તેઓ બન્નેમાં મતફેર પડયાથી તે તવંગર જરમને પેલા મુસાફર ડાક્ટરને બોલાવ્યો હતો. તે મુસાફર લખે છે કે તે ધનાઢ્ય જરમને ઠરાવ કર્યો હતો કે જ્યાં સુધી ત્રણ પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોના મત અને ઉપાય એક સરખા મળે નહિ ત્યાં સુધી પોતાના દરદનો ઉપાય કરવો નહિ. તે જર્મન શેઠે એક મોટો ચોપડો રાખ્યો હતો જેના તેણે ચાર ભાગ કર્યા હતા. એકમાં ડૉક્ટરોનાં નામ નિશાની જેની સંખ્યા કુલ ૪૭૭ જેટલી મ્હોટી થઇ હતી, તે લખેલાં હતાં. બીજા ભાગમાં દરદ વિષે તેમના મત અને ખુલાસા દાખલ કરેલા હતા. આ સઘળા મત એકએકથી એક અથવા બીજી બાબતમાં જુદા પડતા હતા, અને સર્વે રીતે મળતા આવે તેવા તેમાં ત્રણ મત પણ નહોતા. તેણે પોતાના ચોપડાના ત્રીજા ભાગમાં ૮૩૨ પ્રિસ્ક્રીપ્શન ઉતારેલાં હતાં અને તેમાં ૧૦૯૭ ઉપાય સુચવેલા હતા. ચોપડાના ચોથા ભાગમાં ડોક્ટરોને આપેલી જુદી જુદી ફીની નોંધ હતી.

(૫) જાપાન દેશમાં અગાઉ એવો કાયદો હતો કે કોઈ પણ ડોક્ટરના હાથે દરદી મરણ પામે તો તે ડોક્ટરે લોકોની જાણ માટે પોતાના ઘરના ઓટલા ઉપર સાત દિવસ સુધી એક ફાનસ લટકાવવું, અને એમ દરેક મરણ માટે એકેકું ફાનસ લટકાવવું. કહે છે કે તે વેળાના ફ્રેંચ એલચીની બાયડી બિમાર પડી ત્યારે તે પોતે ડાક્ટરને બોલાવવા ગયો, અને કોઇ એવો ડોક્ટર શોધવા મંડયો કે જેના ઘર આગળ એક પણ ફાનસ હોય નહિ. પણ તેણે તો દરેક ડોક્ટરના ઘર આગળ ફાનસો બળતાં જોયાં. ફરતાં ફરતાં એક ડોક્ટરના ઘર આગળ ફાનસો ટાંગેલાં હતાં પણ તેમાં બત્તી સળગાવેલી નહોતી તેથી તેને હુશિયાર સમજીને તેના ઘરમાં તે દાખલ થયો, અને કહ્યું કે તમો ઘણા હુશીયાર દેખાઓ છો, કારણ કે તમારા ઘર આગળ એક પણ ફાનસ સળગતું નથી. ત્યારે તે ડોક્ટરને કાયદાની સખ્તાઇને લીધે ખુલાસો કરવો પડયો કે, ભાઈ! હું આ ઘડી બહારથી ઘરમાં આવ્યો છું માટે મને ફાનસ સળગાવવાનો વખત મળ્યો નથી. પણ ખરી રીતે મારે તો પાંચ ફાનસ સળગાવવાનાં છે, એમ કહી તેણે તુરત પાંચ ફાનસ સળગાવ્યાં. આથી પેલો ફ્રેન્ચ એલચી તેને ત્યાંથી મુંગો મુંગો ચાલીને બીજા કોઇ ડોક્ટરની શોધમાં નિકળ્યો.

હિંદોદ્ધાર માળા.

અથવા

અવનવા રોગોની આગાહીનું અવલોકન.

લેખક-ઠક્કર લવજી માવજી-અમદાવાદ.

(સાંધણુ ગયા અકટોબરના અંક પૃષ્ઠ ૩૬૫ થી.)

[છંદ મનહર.]

ઓધકોની બુદ્ધિમાં ઉદ્ધારવાનું અંકાયું છે
    શુદ્ધિમાં આવ્યા છે ઘણા બાકી બીજા આવશે,
વાણીના વિલાસવડે ઉન્નતિનો ક્રમ શોધી
    વાજાં વજડાવી સુતા જનોને જગાવશે;
હેતુ ફળ ને ઉદ્દેશ વેશમાં બતાવી બેશ
    શાંણાઓને સહજમાં સાને સમજાવશે,
રૂપકો રચીને ખેંચી લવજી લોકોનું લક્ષ
    હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૧૩
નાના મોટા નગરોમાં અચળ નિવાસ કરી
    ઠીક ઠાક આદમાં થીએટરો બંધાવશે,
ચારૂ ચિત્રવાળાં પટ ઝાંખાં ન જણાય માટે
    વીજળીના દીવા દૂર દેશથી મગાવશે;
ધ્વજા ને પતાકા ધામ ઊપરે ધરાવી ખાસ
    દાંડી દાંડી દરવાજે વાજાં વજડાવશે,
જેમ તેમ કરી જાણ આપીને નૌતમ નામ
    હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૧૪
ખુણે ખોચરેથી ખોળી નવા જુના ઇતિહાસો
    કવિઓની પાસે તેની કવિતા કરાવશે,
એક એક રૂપકોના પ્રયોગો અનેક રચી
    પૃથક પૃથક નામ તેહનાં ધરાવશે;
પડે અનુકૂળ પાઠ કરવાનું પ્રેક્ષકોને
    અધિક ઉદાર બની ઓપેરા છપાવશે,
બહુ પરિશ્રમે ખેલ પ્રજાને બતાવ્યા પછી
    હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૧૫
જગતમાં હશે નામ જેટલાં જાણીતાં તેનાં
    લવજી સુલેખિનીથી નાટકો લખાવશે,
અદી વીંછીતણું નાટ્ય નાટ્ય આંબા આંબલીનાં
    આક ધતૂરાનાં ભાગ્ય નાટ્યથી ખિલાવશે:

લીંબડો કે પીપળાને ભૂલી નહિં જાય એક
ઓછાં જો રહ્યાં તો એરંડાને અજમાવશે,
ભાવથી ભજાવી રાજા પ્રજાને રીઝાવી પછી
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૧૬

રામ જેવા રાજા તેને જગમાં જાણત કોણ
તેહનું તદ્રૂપ બહુ બુદ્ધિથી બતાવશે,
નીતિ રીતિ રેંણી કેંણી પ્રીતિના પ્રભાવ વડે
મહીપોના મનપર અસર ઉપાવશે;
રાજભક્ત પ્રજા અને પ્રજાનો પાળક ભૂપ
અન્યોઅન્ય બને એવું શિક્ષણ સમાવશે,
રામરાજ કરાવી વધારી લાજ લોક વિષે
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૧૭

ભક્તિપંથ ભૂતળથી ભાળીને ભુંસાઈ જતો
તાજો થવા તેને ચોક્સ ગાડીઓ ચલાવશે,
ભક્તોને પડેલાં કષ્ટ કૃષ્ણે કેવાં નષ્ટ કર્યાં
પ્રેક્ષકોની દ્રષ્ટે તેની દિશા દરશાવશે;
સવછ લક્ષ્મી તણાં દર્શનનો લાભ લેઈ
પતીતો પાવન બની સ્વરગે સિધાવશે,
અનાથનાનાથ પાસે સહુની કરાવી સ્રાહ્ય
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૧૮

સ્વાંગને શોભાવા સારૂ સાધનો અનેક શોધી
ફેનસી રીતિમાં તેની ફરજો બજાવશે,
મેશ જેવા કાળા તેને બ્હારથી બનાવી બેશ
પીળા રાતો પાઉડર ચોળી પધરાવશે;
મુંડો હશે માથે તેને મુંડો ન ભળાય માટે
પાની સુધી પ્હોચે એવો ચોટલો ચઢાવશે,
નરને બનાવી નારી નેહથી નચાવી નાચ
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૧૯

હશે પાત્ર નાનું પણ રસ ભરપૂર ભરી
પ્રૌઢ નાયકાનો પાઠ એહને પઢાવશે,
લટકો મટકો હાવ ભાવ મુખ મોડ કરી
શૃંગારસરિતા રંગભૂમિયે રેલાવશે;
પળે પળે "વન્સમોર" વાણીનો વાદવિવાદ
પ્રેક્ષકોની પાસે ઘણી તાળિઓ પડાવશે,
ઉપાવી ઉમંગ અંગ ચોગણો ચડાવી રંગ
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૨૦

છેલ ને છબીલા થવું વદવી છટાથી વાણી
ચાલ ચતુરાઈ ભરી ચાલતાં શિખાવશે,
આળસુ અજાણ અને ઉદ્ધત અનાડી તેની
બાહ્યાંતર રીત બધી ઓધી બદલાવશે;
જોવું દેખે તેવું શીખે એતો છે સિદ્ધાંત વાત
અસલ કંપનીની યાદી ઉરમાં અણાવશે,
ઉલટ પાલટ કરી સાદાઇમાં ભાત ભરી
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૨૧

સ્વછંદી જનોને શોખ જોવાનો લગાડી નિત્ય
મોહક ક્રિયાથી મન એહનું મોહાવશે,
રાગતણા રાગી તેને ગાનમાં ગરક કરી
રૂપના રાગીને વેશે વશ વરતાવશે;
રસના રસીલા તેને કાવ્ય રસે રિઝાવીને
લવજી લાખોનાં ધન ખંતે ખરચાવશે,
એ વિના અવર બીજા હેતુથી હોંશીલા કરી
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૨૨

મિતાહારી કરી કરકસરની પાડી ટેવ
ખાતપાન ખર્ચ ખાતે ઓછું ઉધરાવશે,
ઘણું જેહ જાગે તેને ભૂખ પણ લાગે થોડી
અહાર ઓછેથી ઊંઘ અતિ ઓછી આવશે;
ખાન પાન ઓછાં થતે અંગે પણ ઓછા થશે
પાતળા થવાથી વસ્ત્ર પાતળે પતાવશે,
એમ અનુક્રમે ધન ધાન્યનો વધારો કરી (!)
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૨૩

રાજસ માયામાં રહી રમત ગમત સાથે
માન પાન પામી ખૂબ આનંદ ઉડાવશે,
બગીઓમાં બેસી બાગ બગીચામાં માણી મોજ
વાણીના વિલાસમાં સુવાસરો વિતાવશે;
ઉદ્ધારની વાતમાં અધૂરૂં કશું રે'શે નહીં
લવજી અથાગ શ્રમ સીધો બર આવશે,
ઉભય પ્રકારે કરી આપતું કલ્યાણ પછી
હિંદનો ઉદ્ધાર નાટ્યકારકો કરાવશે. ૨૪

(અપૂર્ણ.)



વૈદ્યવિદ્યાનો ઉદ્ધાર અને તેની ખિલવણીની ચર્ચા.

(લખનાર-મુન્શી લક્ષ્મીશંકર ખુશાલશંકર હકીમ-વઢવાણ)

સને ૧૯૧૦ નવેમ્બર તા. ૨૬-૨૭ મીએ દિલ્લી મુકામે વૈદ તથા હકીમોનું કોનફરન્સ મળ્યું હતું તેમાં જીનાબ સમ્શુલઅત્તીબા હકીમ-ડાકટર ગુલામ જીલાની ખાનસાહેબે જુદા જુદા દેશોમાં વૈદકની ખિલવણી ઉપર એક નમૂનેદાર ભાષણ આપ્યું હતું, પણ આપણા તરફના વૈદકીય માસિકોમાં તે કોનફરન્સ વિષેની વધારે હકીકત આપવામાં આવતી નહી હોવાથી ઉપરનું ભાષણ બોધદાયક જાણી તે અત્ર જણાવવા રજા લઉછું.

" કેટલાક મશહુર યુનાની હકીમો જેવા કે બુકરાત જાલીનુસ વગેરેનો મત એવો હતો કે વૈદકશાસ્ત્ર એ ઇશ્વરપ્રણીત વિદ્યા છે, અને લાયક વ્યકતીઓને સ્વપ્ન અવસ્થામાં અથવા બીજી કોઇ રીતે દેખાડવામાં આવે છે. જાલીનુસ લખે છે કે મને બચપણમાં જિગરનો દુખાવો રહેતો હતો. બહુજ ઉપચાર કર્યા છતાં વ્યાધી કંઈ ઘટયો નહીં. એક રાત્રે મને સ્વપ્નમાં કોઇ બુઝુર્ગ દેખવામાં આવ્યાં તેણે મને કહ્યું કે "અંગૂઠો તથા આંગળી અંદરની રગની ફસ્દ કરાવ." આવી રીતે બે વખત મને ઉપરાચાપરી સ્વપ્ન આવવાથી મેં અંગૂઠા તથા આંગળી વચ્ચેની રગની ફસ્દ કરાવી ને તે દિવસથી દર્દ પણ ચાલ્યું ગયું.

બીજા હકીમોનો મત એવો છે કે ઇશ્વરે માણસને અક્કલ આપી છે અને તેની બુદ્ધિની મહેનતનું ફળ વૈદક-શાસ્ત્ર છે. એટલે ઇશ્વિરપ્રણીત નથી. માણસ જાતે પોતાની બુદ્ધિ વડે જ્યારે મુશ્કેલી નડે તે દૂર કરવાને કોશીશ કરી તેને ખિલવેલ છે. ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે-જરૂરીયાતથીજ બધી શોધ થાય છે. જેમ જેમ માણસોને તંદુરસ્તી જાળવવાની જરૂરીયાત લાગી તેમ તેમ તેઓ યુક્તીઓ પ્રયોગો શોધતા ગયા અને ઘણા કાળનો અનુભવ એકત્ર થતાં તે હાલ આવી ખિલેલી અવસ્થામાં આવેલ છે અને સમય જતાં સુધારો વધારો થયાંજ કરે છે. જેમકે હાલમાં "બેકટ-રીયોલોજી" "જંતુવિદ્યા" ઉપર વિશેષ ધ્યાન ખીંચાઇ રહ્યું છે અને તે વિદ્યા વડે કેટલાક રોગો ઉપર નવું અજવાળું પાડયું છે.

દરેકની રીતસર ઉન્નતી કઇ કોમથી કરવામાં આવી આ સંબંધે જુદા મત છે. કેટલાક વિદ્વાનો માને છે કે મીસરમાં વૈદકનું પહેલુ બીજ રોપાયું. કેટલાકનું માનવું એમ છે કે યહુદીઓએ શરૂઆત કરી. કેટલાક હિંદમાં થઇ એમ કહે છે. કેટલાક યુનાનમાં થઇ એમ કહે છે. એટલે આ વાતના નિશ્ચયમાં બહુ મતમતાંતર છે. હાલના યુરોપીયન શોધકોનો એવો મત છે કે મીસર પ્રાથમીક પ્રજાઓના સુધારામાં બહુ આગળ પડતી હતી અને વૈદકશાસ્ત્ર પહેલવેહલું એમણે અસ્તીત્વમાં આણ્યું છે.

કેટલાક ઇતિહાસકર્ત્તા આ સમયને ત્રણ ભાગમાં વ્હેંચી નાખે છે તે નીચે પ્રમાણે. પહેલો સમય જેમાં વૈદકજ્ઞાનનો આરંભ થયો તે હજરત ઇસાના સમય પહેલાનો ભાગ. બીજો સમય હજરત ઇસાની સાલથી ૧૫૦૦ મા સૈકા સુધીનો. ત્રીજો પંદરમા સૈકાથી હાલ સુધીનો.

પહેલવહેલાં મીસરીઓમાં કેવી રીતનું વૈદક જ્ઞાન હતુ તેની ટુંક નોંધ નીચે પ્રમાણે છે.

મીસરમાં વૈદકવિદ્યા.

ઘણાખરા ઇતિહાસકર્ત્તાનો એકમત છે કે મીસર દુનીયાની પ્રાથમીક પ્રજા સૌથી આગળ વધેલ છે. હાલમાં મીસરમાં જુનાં-પુરાણાં શહેરો જે દટાઇ ગયાં હતાં તેને ખોદી કાઢીને તેમાં

દટાયેલા દસ્તાવેજો અને પુસ્તકો હાથ લાગ્યાં છે જેમાં મીસરી લોકોના રીતરીવાજ વિદ્યા હુન્નરની નોંધો પણ છે. વૈદકને લગતું કેટલુંક જ્ઞાન પ્રો. ફ્લેન્ડર્સે શોધી કહાડેલ લખાણો ઉપરથી થઇ શકે છે. આ લખાણો ઘાસના કાગળ ઉપર લખાયેલાં છે જેને ઇંગ્રેજીમાં "પેપીરસ" કહે છે જેમાં ઇ. સ. પૂર્વે પંદરસો વર્ષની લખેલી એક પ્રત લંડનમાં તથા બીજી બરલીનના મ્યુઝીયમમાં છે. તેમાં કેટલીક દવાની શોધ ઇ. સ. પૂર્વે ત્રણ હજાર સાતસો વર્ષે ઉપરની છે. બરલીનના મ્યુઝીયમમાં જે પ્રત છે તેમાં લખેલ છે કે પાદશાહ ઇયોસસ જેનો સમય ઇ. સ. પુર્વે છ હજાર વર્ષે ઉપર છે તેણે વૈદકનું એક પુસ્તક લખેલ છે. ટુંકામાં આ પુસ્તકમાં મીસરની જુની દુનીયાના વૈદકજ્ઞાન ઉપર પુરતી માહેતી આપેલ છે અને એમ પણ માલૂમ પડે છે કે તે વખતની વૈદક વિદ્યા તે જાદુ તથા યંત્રતંત્ર હતી.

મીસરીયોનું પહેલુ માનવું એવું હતું કે રોગ તથા મરણ કુદરતી અને અસાધ્ય નથી. એવી માન્યતા હતી કે એક વખત જીંદગી શરૂ થઈ એટલે તે એમનેએમ રહેવાની—જ્યાં સુધી કોઇ અકસ્માત કે અડચણ આવે નહી ત્યાં સુધી તેનો અંત આવવાનું કાંઇ કારણ નથી. કોઇ ઇતર શખ્સ કે ઇતર ચીજથીજ મરણ નીપજે છે તે ઉપરથી એમની દવા કરવાની રીત પણ જંતર મંત્ર, ઝાડો, ફુંક વગેરે હતાં. દવા પણ વિચિત્ર હતી. યુરોપના મ્યુઝીયમમાં ઉપર કહેલ પુસ્તકમાં આંખવાસ્તે નીચે પ્રમાણે અજબ રીતિની દવા છે આદમીનું મગજ (ભેજુ) લઇ તેના બે સમભાગે કકડા કરી, તેમાંથી એકને શહદ (મધ)માં મિલાવી જે આંખમાં દર્દ હોય તેના ઉપર માલીશ કરવો. બીજા કકડાને સુકાવી ખૂબ બારીક પીસી પાણી સાથે મિલાવી સવારે બીમાર આંખ ઉપર તેનો લેપ કરવો. બીજો આનાથી પણ વધારે વિચિત્ર ઉપચાર છે જે ઝામ હવા ઉપર યાને આંખના નઝલા ઉપર છે. તે એક મલમનો નુસખો છે. મોરચુથાના મલમની દાબડી ખોલીને તેના ઉપર આ મંત્ર પઢવામાં આવતો હતો. "આવ, મોરથુથાના મલમ, આવ આવ. તુ લીલા મલમ આવ !! તુ દેવતા રસની આંખોમાંથી બને છે તું આવ !! વગેરે વગેરે" પછી આ મલમને દર્દીની આંખોમાં લગાવવામાં આવતો હતો. આ ઉપચાર સાંભળી આપને તાજુબી લાગશે પરંતુ આનો અરધો ઉપચાર તો હજુ હરતીમાં છે અને આંખના દર્દ માટેજ મંત્રને એક કોરે મુકીયે; તો પણ આ મોરથુથાનો મલમ હજુ સુધી "ક્રોનીક ગ્રેન્યુલર ડીઝીઝ" યાને જુના ખીલ જે આંખમાં થાય છે તેના ઉપર ડાકટરો હકીમો પણ વાપરે છે.

મીસરીઓ હાજતોને પૂરી પાડવા જુદા જુદા દેવતાઓને માનતા હતા. વૈદકના દેવતાનું નામ "અમહુતપ" એટલે રોગ નાશ કરનાર હતું. આ દેવાતાની છબી અથવા બાવલાને દાઢી મુછ વિનાનું દેખાડવામાં આવે છે. અમહુતપ એક બાહોશ હકીમ થઈ ગયો છે; પણ મીસરીયો માનતા હતા કે તે એક દેવતાનોજ અવતાર હતો અને તેની માનતા ઘણા મીસરના શહેરોમાં ચાલતી હતી. પણ "કંમફરા" શહેરમાં તેનું મોટું મંદિર હતું અને ત્યાં ઇલાજ માટે ઘણે દૂરથી લોકો આવતા હતા. અહીંયાં ઉપચારો તાવીજ, ગંડા, ઝાડા વગેરે તથા જડીબુટીથી કરવામાં આવતા હતા. આ મહાન વિદ્યાની શરૂઆત આવી રીતે અસલથી થઈ છે; પણ અદ્યાપિ પર્યંત હિંદુસ્તાન વગેરે દેશોમાં પણ આ રીતથી કામ લેવામાં આવે છે. આવી રીતે શરૂઆત થઈ; પરંતુ રફતે રફતે મીસરી લોકોએ ઝાડ પાલાની દવા પણ શોધી કહાડી. તેઓને ઘણી દવાઓનું જ્ઞાન હતું જેવી કે એલીયો (Aloe) અસ્કીલ (Scilla) અકસંતતીન, અફીણ, ફુદીનો જંતીયાના (Joutain–પાશાણભેદ) તેઓ મલમ, ગોળી, પ્લાસટર વગેરે વગેરે બનાવી જાણતા

હતા. અને તેમની દવાઓના નુસ્ખા ઘણા લાંબા લાંબા હતા. આ લોકોએ આહીસ્તે આહીસ્તે આ વિદ્યા એવી ખિલાવી કે મોટા અમીરો તથા પાદશાહો તેમને મદદ આપવા લાગ્યા અને તેમાં મોટા મોટા હકીમો પણ થયા જેમણે તે વિદ્યાને રીતસર ગોઠવી કાંઇ શાસ્ત્રીય સ્વરૂપમાં આણી આ વિષેની માહેતી આપણને "શેખુલ ગોવરખ્ખીન" એટલે હકીમ "હીરો ડોટસ" પોતાની એશીયાની સફર દરમ્યાન જે માલૂમ પડયું તેની નોંધ કરેલ તેમાંથી મળી આવે છે. તેણે ઇરાન શામ અને મીસરની મુસાફરી કરી હતી. તે લખે છે કે મેં સેંકડો વૈદો દેખ્યા જેમાંના ઘણા જુદા જુદા દર્દોમાં બહુજ પ્રખ્યાત હતા. કોઇ મસ્તક રોગમાં પ્રખ્યાત, કોઇ આંખના દર્દમાં પ્રખ્યાત કોઇ દાંતના દર્દમાં પ્રવીણ એમ ઘણા સારા હકીમો હતા.

(અપૂર્ણ.

હિંદિ અમરકોષ.

લેખક. રાજકવિ હર્ષદરાયજી.

(અનુસંધાન અંક ૧૦ ના પૃષ્ટ ૩૬૪)

ઇંદ્ર ધનુષ નામ.

ઇંદ્રાયુધ ઋજુરોહિત ૩, શક્રધનુ અભિરામ;
મનોભૂમી બનીતાકે પર, ચલ્યો અત્ર જુત કામ. ૧૧૮

વર્ષાત ઔર આવર્ષણ નામ.

અવગ્રાહ અવગ્રહ થકે, આવપેકકો નાંઉ;
વૃષ્ટિ વર્ષ દૈ શબ્દ મિલ, ભયો બ્રખાકો ઠાંઉ. ૧૧૯

આવર્શણ હેલી નામ.

સુત ધારા સંપાત, દુસર કહુ આસાર પુની;
નદિ સમુઝતુ કછુ પ્રાંત, કમ નિશિવૈ ગઇ પ્રગટ ભો. ૧૨૦

કઠીણ ઉદક નામ.

કરક ૩ વર્ષોપલ કહત કઠિન ઉદકકે નાઉ;
અભ્રાચ્છાદિત હોતુ રવિ દુર્દિન કહે કવિરાઉ. ૧૨૧

આચ્છાદક વાચક નામ.

આછાદન અવિધાન પુની, અંતરધાન ૩ પિધાન;
તીરોધાન વ્યવધા અરૂ, અવધારણ ધ્રુવ માન. ૧૨૨
વ્યવધા રવિવે હોતુ જબ, હોત ઘોર સમ ધુંધ;
મંદ પીંન જલ ધસન બડ, ટપકત ગૃઢ જલબુંદ. ૧૨૩

ચંદ્ર નામ.

ઇદુ ચંદ વિધુ ચંદ્રમા, નિશમણિ અબ્જ હિમાંશું;
સોમ ક્ષપાકર કલાધર, ઔષધીશ શુભ્રાંશુ. ૧૨૪

ગ્લૌ મૃગાંક દ્વિજરાજ શશી, શશધર હિમ સુરપેય;
કુમુદબાંધુ શ્રીબાંધુ પુનિ, રોહિનિધવ આત્રેય. ૧૨૫
ઉડુરાજ જૈવાતૃક રૂ, કલા કલાનિધિ સોઈ;
નક્ષત્રેશ નિશાપતી, અરૂ સુધાંશુ પુનિ હોઇ. ૧૨૬
સરદ પૈાનકે ચંદકી, રસ્મી શધત ચહુંઓર;
ચલિહુ સખી જહાં કુંજબન, જુમના બટકી ઠોર. ૧૨૭

ચંદ્રમંડલ નામ.

બિંબ ઔર મંડલ કહત, ચંદ્રબિંબકે નાંઉ;
ઐસે રવિકેાં સમઝિકૈં, ઉચરહુ હનિ અભિરામ. ૧૨૮

ચંદ્રખંડ નામ.

અર્ધ ભિત્ત પુનિ ખંડ યહ, સકલ કલાકો ખંડ;
પૂર્ણ બિંબહૈં પૈાનમૈં, બિના પુર્ણિમા ખંડ. ૧૨૯

ચંદ્રપ્રભા નામ.

જ્યોત્સ્ના કૌમુદિ ચંદ્રિકા, મકર મરીચી નાંઉ;
ચંદબિંબ ચહુઓર કહા, દમકત દ્યુતિ બલિજાંઉ. ૧૩૦

નિર્મળતા નામ.

પ્રસાદ ઔર પ્રસન્નતા, નિર્મળતાકે નામ;
તોહી પ્રસાદ સરૂપતેં, ઉહિ બસિહૈં હિયરામ. ૧૩૧

ચિન્હ નામ.

લક્ષણ લાંછન લક્ષ્મ પુનિ, ચીન્હ કલંક રૂ અંક;
લાગ્યો અંક વિધુ ઇંદ્રકો, તઉ કહા કરિહૈં રંક. ૧૩૨

શોભા નામ.

સુષમા શોભા કાંતિ દ્યુતિ છબિ મનહર સુસિકાતિ;
મોરમુકુટ કટિકાછની, દેખિ હાડિ બલિ જાતિ. ૧૩૩

હીમ નામ.

મિહિકા મહિકા હીમ પુની, અવસ્યાય નીહાર;
તુહિન તુષાર બિચાર કર, કર ઝટપટ અંબાર. ૧૩૪

મોટુ હીમ.

સીતલ શીત શિશિર પુની, હિમસંહતિ હિમાની;
સુધામ જડતન જડ કરત, કડ કડ દંત પિછાની. ૧૩૫

ઉતાનપાદ પુત્ર નામ.

ધ્રુવ ઉત્તાનપાદજહિ તૈં, શ્રષ્ટીપાદ મંડાન;
પૈં હમ જાનત વિશ્વકો, વિશ્વપતી મંડાન. ૧૩૬

અગસ્તીકે નામ.

મૈત્રાવરણી અગસ્તી પુની, કુંભસંભવાં નાંઉ;
લોપામુદ્રા પત્ની તસ, મનહર છબિ બલિ જાઉં. ૧૩૭

નક્ષત્ર નામ.

ઋષભ તારા તારકા, ઉડુ નક્ષત્ર પિછાન;
શશિ પાવત ખુબી ઋક્ષસેં, ઋક્ષ સુહૃત શશીમાન. ૧૩૮

વિશાખા નક્ષત્ર નામ.

રાધા કહતુ પ્રમાન કર ઔર વિશાખા નાંઉ;
યહ જ્યોતિષિ નક્ષત્ર હૈં, જામેં શુકન પ્રભાઉ. ૧૩૯

પુષ્ય તથા ધનિષ્ટા નક્ષત્ર નામ.

પુષ્ય તિષ્ય પુનિ સિદ્ધ યહ, પુષ્ય નક્ષત્ર પ્રમાન;
ઔર ધનિષ્ટા શ્રવિષ્ટા, નાંઉ ધનેષ્ટા જાન. ૧૪૦

પુર્વા ભાદ્રપદ ઉતરાભાદ્રપદ નામ.

પ્રોષ્ટપદા કહ્યુ કહત કવિ, ભાદ્રપદા દ્વયનામ;
ભયે તીન પદ ચતુષ્પદ, દ્વયપદનીકો કામ. ૧૪૧

મૃગશિર્ષ નામ.

આગ્ર હાયણી ઇલ્વિલા, મૃગ મૃગશિર પુનિ શિર્ષ;
પરવત નહિ કહ્યુ પાતિ પિયુ, ભયે અજહુલૌંવર્શ. ૧૪૨

(અપૂર્ણ.)

ઔષધિનામ માળા.

(પ્રકાશક રાજકવિ હર્ષદરાય સુંદરલાલ મુનસી)

(અનુસંધાન અંક ૧૦ માના પૃષ્ટ ૩૭૦ થી)

કુષ્ટ ગુલ્મ કફ સોફ વ્રણ, હરતકરત સુખ ચૈન;
હર્ષદ ભાવ પ્રકાશમેં, ભારંગી ગુન રસ દૈન. ૧૪૪.

રાસ્ના-નામ-તથા-ગુણ.

એલાપાર્ણી સુગંધા, શ્રેયસિ સુવહા નામ;
યુક્તરસા સુરસા રસા, રસના રસ્યા દામ. ૧૪૫.

રાસ્ના સલલિત નાઉં દસ, પાચ્ય તિક્ત ગુરૂ ઉષ્ણ;
કફવાયુજિત શોથહર, ઉદર વ્યાધિહર ત્રષ્ણ. ૧૪૬.

રક્ત વ્યાધિ પુનિશ્વાસ હર, સકલ બાયુકીપીર;
વમનશમન હેડકી હરન, કફ જ્વરહરગુન વીર. ૧૪૭

નોરવેલ નામ ગુણ.

શર્પાગી વિષનાશિની, ગંધના કુલી નામ;
નકુલેષ્ટા સરસા અરૂ, નાગ સુગંધા ધામ. ૧૪૮.

ભુજંગાક્ષી પુનિ નાકુલિ, અષ્ટ નામ પરમાન;
તુરટ તિક્ત કટુ ઉષ્ણ હૈ, કૃમિ વ્રણ જ્વરહર જાન. ૧૪૯.

વૃશ્ચિક ભુજંગ કરોળી વિષ, સુપક વીષ કો હારી;
ભાવ કથત હર્ષદ સુનત, યહ ઔષધ હિતકારી. ૧૫૦

નાહાની પીલડીના નામ ગુણ.

અંબષ્ઠા અંબાલિકા, બાલ મૂલિકા નામ;
મયૂર વિદલા અંબિકા કેશી સહસ્ત્રા કામ. ૧૫૧.
ઔર પ્રષ્ઠિકા માચિકા, તુરટ પાકકે મધ્ય;
આમ્લ લઘુ સીતળ સુરસ, અતીસાર હરસદ્ય. ૧૫૨.
પિત્ત રૂધિરગદ કફ શમન કંઠ રેાગહર જાન;
બાલ મૂલિકા ગુન કહ્યેા, શુનહુ ચતુર ગુનવાન. ૧૫૩.

તેજબલ નામ ગુણ.

તેજસ્વિની પુનિ તેજવતિ તેજોવ્હાં અભિરામ;
તેજની ગુનિજન કહત હૈ, ચાર નામ ગુનગ્રામ. ૧૫૪.
પાચ્ય ઉષ્ણ કટુ તિક્ત હૈ, રૂચિકર દીપન સાર;
શ્વાસ કાસ કફ વાયુહર મુખવ્યાધિહર બાર. ૧૫૫.

માલ કાંકણીના નામ ગુણ.

જ્યોતિષ્કા કંગની લતા, પારાવતપદી નામ;
જ્યોતિષ્મતી કટભી અરૂ, પણ્યા કકુંદની કામ. ૧૫૬.
તિક્ત કટુક સારક પુનિ, કફ સમીર હર સેાઇ;
ઉષ્ણ તિક્ત પુનિ વમનકર, દીપન સ્મૃતિપ્રદ હેાઇ. ૧૫૭.

કઠના નામ ગુણ.

પારીભવ્ય ઉત્પલ અરૂ, વાપ્ય કુટ કે નામ;
ઉષ્ણ સ્વાદુ કટુ શુક્રપ્રદ, તિક્ત લઘુ અભિરામ. ૧૫૮.
વાત વિસર્પ ગદરૂધીર કેા, કષ્ટ રૂ કફ હરસેાઇ;
રતવાકેા પતવા કરે, ઐસેા કઠગુન હેાઇ. ૧૫૯.

પુષ્કરમુલ કે જે કઠની જાત છે તેનાં નામ ગુણ.

પુષ્કર પુશ્કરમૂલ પુનિ, પદ્મ પત્ર કાશ્મીર;
પૈાષ્કર ઇતનેં નામ હૈ, સુનહુ નૃપતિ ધરિ ધીર. ૧૬૦.
તિક્ત કટુક કફવાત હર, શેાથ શમન રૂચિકાર;
શ્વાસ શૂલકેા હરતહૈ, જ્વરપર હૈ હિતકાર. ૧૬૧.

દારૂડીના નામ ગુણ.

હેમાવ્હા હિમાવતી, હેમક્ષીરી હિતકાર;
પિતદુગ્ધા કટુપર્ણિ કહું, હેમવતી કહુધારી. ૧૬૨.
કટુઅરૂ સારક ગ્લાનિકર, કૃમિ કંડુ વિષહાર;
રક્તવ્યાધી કફ પિત્તશમન, ઇતને ગુન આગાર. ૧૬૩.

કાકડાશીંગનાં નામ તથા ગુણ.

કર્કટ શૃંગિ કુલીર પુનિ. વિષાણિકા હૈ નામ;
અજશૃંગી વક્તા અરૂ, કુકચલનાં અભિરામ. ૧૬૪.
શૃંગી ગુનિજન કહત હૈ, તિક્ત ઉષ્ણુ રૂ કશાય;
કફ વાત ક્ષય જ્વરહરન, ઉર્ધ્વ વાત નરહાય. ૧૬૫.
શ્વાસ વમન હિક તરશ અરૂ, અરૂચિ હઠાવનહાર;
શૃંગી બહુ રંગી લીખી, કહદીનેા ઉપચાર. ૧૬૬.

કાયફળના નામ ગુણ.

સેામવલ્ક કૈટર્ય કુંભિકા, કુમુદિકા નામ;
કટફલ પુનિ શ્રીપર્ણિકા, ભદ્રવતી અભિરામ. ૧૬૭
ભદ્રા તુરટ રતિક્તકટુ, વાયુ કફ જ્વરહારી;
શ્વાસ કાસ ગલ રેાગહર, મેહ અર્શ ભય ટારિ. ૧૬૮.

ભારગી નામ તથા ગુણ.

બ્રાહ્મણયષ્ટિક ભાર્ગિઅરૂ, ભૃગુજવા હૈ નામ;
પદ્મા ફંજી પુનિકહત, ભારંગી અભિરામ. ૧૬૯.
રૂક્ષ કટુક પાચન લઘુ, તિક્ત ઉષ્ણુ હૈસેાઇ;
દીપન તુરત રૂ વાતહર, કાશ શ્વાસ કૃમિલાઇ. ૧૭૦.
રક્ત ગુલ્મ પુનિ સેાફકેા, પીનસ જ્વર હરજાત;
કતને ગુન હૈયાહિમેં, ભાખત ગ્રંથ પ્રમાન. ૧૭૧.

પાષાણ ભેદના નામ તથા ગુણ.

ગિરિભિત્ અરૂ અશ્મઘ્નહૈ, ભિન્નયાજની નામ;
પાષાણુ ભેદ અસનામહૈ, શીમ તિક્ત ગુન ધામ. ૧૭૨.
તુરટ રૂ ભેદન વ્રણુશમન, બસ્તી શેાધન જાન;
મુત્રકૃચ્છ્ર પથરી હરન, યેાનીરેાગ હરઆન. ૧૭૩.
મેહ અર્શ હદ્રાંગ કેા, શમન કરન સુખકંદ;
દર્પદ ગુન યામેં સરસ, પ્રગટત ઉર આનંદ. ૧૭૪.

ધાવણીના નામ ગુણ.

વન્હી જ્વાલા ધાતકી બહુ પુષ્પી હૈ નામ;
તામ્રપુષ્પિ પુનિ કુંજરા, ઔર સુભિક્ષા ઠામ. ૧૭૫.
ધાતુપુષ્પિ શીર કહત હૈ, તુરટ કટક લઘુ સીત;
મદકૃત તૃષ્ણા પિતશમન, હરે જુ વિષકી બીતિ. ૧૭૬.

(અપૂર્ણ.)



ફ્રેનોલોજી-મસ્તિષ્ક વિદ્યા.

(લેખક. પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

મનુષ્યના માથા ઉપર હાથ ફેરવવાથી તેના સ્વભાવ, ગુણ, અવગુણ વગેરેની બાબત જાણી લેવાની વિદ્યા બાળકના જન્મ પહેલાંજ ગર્ભ સંસ્કાર વખતથી માતાની મનોવૃત્તિ અને-ચાલચલણના વલણ વડેજ બાળકના શરીરમાં બીજાંકુર રૂપે ઉદ્દભવે છે, તથા જન્મ થયા પછી માતા પિતાની વર્તણુક, સંસ્કાર, સહવાસ, અભ્યાસ આદિરૂપ જલ સિંચન મળતાં યથાયોગ્ય ખીલી સફળતાને ભેટે છે.

ન્હાના બચ્ચાના માથાનો સ્પર્શ કરતાં તેના વર્તનની ભાવી ખાસિયતનું પણ કંઇક જ્ઞાન મેળવી શકાય છે, બાળકના કોમળ મસ્તક ઉપર વાળ રાખવા અને તેને સ્વચ્છતા સાથે ઓળી ચોળી સુધારી સાફ રાખવા કે જેથી માથાનો કોમળ ભાગ શીત તાપ શરદી વગેરેથી જળવાઈ કુદરતી રીતે કઠણ થતો જાય છે. જ્યાં લગી માથાનો ભાગ કઠણ ન થયો હોય ત્યાં લગી બાળકના માથાપર ટપલી કદી મારવી નહીં, નહીં તો તેથી ખીલતા ઉત્તમ જ્ઞાનતંતુઓ દબાઈ જતાં ભવિષ્યમાં તે બાળક મહાન્ જ્ઞાનતંતુની સમર્થ શક્તિયોના પ્રતાપ સૌભાગ્યથી બેનશીબ રહેછે.

મનુષ્યના મસ્તક અંદરના ભેજાના મસ્તિષ્કજ્ઞાનવેત્તાઓએ આઠ વિભાગ કલ્પી તેમાંના ૪૩ જ્ઞાન તંતુઓ શોધી તે પર પ્રકાશ પાડેલો છે. તે ભાગોને ફ્રેનોલોજીકલ નર્વસેન્ટર (Nerve Centers) કહે છે. તે જ્ઞાન તંતુઓના મથકોમાં પ્રત્યેક પ્રકારના કુદરતે ગુણો ભરેલા છે, અને તે તે તંતુઓને ઉશ્કેરવામાં આવે છે કે તેઓ પોતપોતાની પ્રકૃતિ બતાવી આપે છે; એટલે કે ભેજાના ભિન્ન ભિન્ન ભાગોને જે રગો (Nerves) મારફત જીવન શક્તિ (Vitality) નું આકર્ષણ ગતિવડે ઉત્સુક કરવામાં આવે તો તે તે ભાગથી સંબંધ ધરાવતી ગુણ અવગુણની ખાસિયત વિકસીત થઇ તે માનવીને તે ખાસિયત મુજબ વર્તવા દઢ કરે છે.

તે આઠ વિભાગ પૈકી **પ્રથમ વિભાગમાં**—હવસ, સ્ત્રી સંબંધી તથા બાળકો સંબંધીનો અપાર પ્યાર, દંપતિપણાનો, મિત્રતાનો, ઘરબાર તથા સ્વદેશનો પ્યાર આદિ તેમજ જીવન સંબંધી તથા જીંદગી બચાવવાની આતુરતા, ધૈર્ય, યુદ્ધતત્પરતા, સન્મુખ મારો કરવાનો અચળ સ્વભાવ, ઉત્કટ, ખબરદારી, કાર્ય સાધનની શક્તિ અને ક્ષુધા વગેરે, તથા ભેદ ભર્મ વિચાર ગોઠવી રાખવાની ખુબી, સંભાળ બચાવના ઉપાય યોજવાની અસર, બખીલાઈ, કરકસર, લોભ-પૈસાનો બચાવ ઇત્યાદિ ખાસિયતો સ્થાપલી છે.

બીજા વિભાગમાં—પ્રશંસા સંબંધી લોભ, બીજા માટે મત બાંધવાવાળા વિચાર, પોતાપણાનું અભિમાન, મોભો મરતબો મર્યાદા જાળવવાની જિજ્ઞાસા અને મક્કમ પણું-ધીરતા-દઢતા ઇત્યાદિનો સમાવેશ છે.

ત્રીજા વિભાગમાં—ન્યાયપરાયણતા, સત્યતા, આશા-ઉમેદ, વિશ્વાસ-શ્રદ્ધા, ભલા થવાનો ઉમંગ, આત્મજ્ઞાનનો શોખ, ચમત્કાર કરવા મેળવવાનો લોભ, મંત્ર વિદ્યાની રસિકતા, પ્રભુ સ્તુતિ ભક્તિ, વડીલ પૂજ્યને માન આપવું અને ધર્મ જ્ઞાન, દયા, દાતારપણું, દિલાસો તથા પરગજુપણા વગેરેની ખાસિયતો સમાયલી છે.

ચોથા વિભાગમાં—બનાવટનો શોખ, યોજક બુદ્ધિ, સુરૂપનો પ્યાર, કવિતા, મોજમજાહ પ્રભુતા, ટેક, દમામ, તકરાર કરવી, મશ્કરી ઠઠ્ઠાની ચાતુરી, નવી યોજના ગોઠવવી અને હાસ્યવડે મનરંજન કરવાં વગેરે વગેરે ખાસિયતોનો સમાવેશ છે.

પાંચમા વિભાગમાં—શોધકશક્તિ, અવલોકનશક્તિ, પિછાન પરીક્ષા, આકાર વિજ્ઞાન, હસ્વ દીર્ઘ, ન્હાનું મોટું જાણવાની શક્તિ, વજન, લંબાઇ, તોલ માપ આદિ જાણવાનું સામર્થ્ય રંગ ઓળખવા ચિતરવાનો શોખ, જ્ઞાન આદિ પ્રાપ્ત કરવાની જિજ્ઞાસા અને પ્રત્યેક વસ્તુને યથાયોગ્ય આજ્ઞામાં રાખવાની ખાસિયતનો સમાવેશ છે.

છઠ્ઠા વિભાગમાં—જોવા સાંભળવાની અસર, સ્વાદ સુગંધી જાણવાની લાગણી અને દુનિયાની અંદર પરસ્પર વ્યવહાર વધારવાની શક્તિ વગેરેનો સમાવેશ હોય છે.

સાતમા વિભાગમાં—ગણિત-હિસાબની કળા, ભૂમિ, પ્રવાસ, આકાશજ્ઞાનપ્રાપ્તિનો શોખ, બનાવ-તવારીખ, ઇતિહાસ પુરાણ નવા જાણવાની આતુરતા, દિવસ-સમય-પળ આદિ જાણવાની શક્તિ, મધુર હલક, ગાયન વિદ્યાની ખાયસ, વાણિ વિલાસ, ભિન્ન ભિન્ન ભાષા જાણવા શીખવાની હોંશ, વિચારી પ્રકાશમાં વિચાર મૂકવાની ઇચ્છા વગેરેનો સમાવેશ છે.

આઠમા વિભાગમાં—મતલબ, અસર વિચાર શક્તિ જાણવાની ઇંતેજારી, મિલનસાર વૃત્તિ, ભેદ, પરીક્ષા, આત્મજ્ઞાન તથા અન્ય જ્ઞાન વિજ્ઞાન યંત્ર તંત્ર મંત્ર વડે પ્રાપ્ત કરેલી સિદ્ધિ, વિવેક અને ખુશ પ્રકૃતિ ઇત્યાદિનો સમાવેશ છે.

આ આઠે વિભાગનાં ભિન્ન ભિન્ન અસરકારક એકંદર ૪૩ જ્ઞાનતંતુનાં મથકો છે અને તે પ્રત્યેક ઉશ્કેરાવાને લીધે પોત પોતાની પ્રકૃતિના ગુણ અવગુણના માર્ગમાં મનુષ્યને દોરે છે. તથા જે જ્ઞાન તંતુ પ્રબળતા પામે તે પ્રમાણે યાદ શક્તિ-વિચાર શક્તિ-શોધક શક્તિ આદિ મગજ શક્તિયોને ખીલવે છે અને એથી તે તે બાબતોમાં ને તે શક્તિવંત પ્રકાશમાં આવે છે; પણ તેને જ્ઞાન તંતુઓને કેવા પ્રકારે ઉશ્કેરી શકાય છે તે મુદ્દો જાણવાની આત્યાવશ્યક્તા છે; અને તેનો ટુંકમાં ખુલાસો આપીશ કે-મનોબળને સબળ સંકલ્પ વડે સતેજ કરી જે જ્ઞાનતંતુ જાગૃત કરવાની જિજ્ઞાસા હોય તે જ્ઞાનતંતુ તરફ સુરતા લગાવવી જેથી તે તંતુને ફુરજરી પ્રાપ્ત થતાંજ તુરત તે સુજગ થઇ પોત પોતાની ખસિયતને અમલમાં આણશે.

મેસ્મેરીઝમના પ્રયોગ કારકો એજ ક્રિયા વડે પક્ષાઘાત-લકવા તથા દીવાનાપણાના દર્દીઓ પર પોતાનો પ્રભાવ વધારી તે નિષ્ક્રિય-ક્રિયા રહિત થયેલા જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરી ને તે દર્દોને દૂર કરે છે.

દરેક મનુષ્યમાં સર્વ જ્ઞાનતંતુઓ સરખાપણામાં સબળતા ધરાવનારા હોતા નથી અર્થાત્ કોઇનામાં વધારે સબળ તો કોઇનામાં તેથી નિર્બળ હોય છે. જેથી ખીલવવામાં તેટલીજ યોગ્યતા ધરાવે છે.

કદાચિત સર્વ જ્ઞાનતંતુઓ સમાન હોય; તો પણ મનુષ્ય બચપણથી જોવા જોવા ઉંચ નીચ સંયોગો વચ્ચે ઉછરે કેળવાય છે તેવા તેવા બનાવો ને આજુબાજુના વિચારોના આંદોલન પ્રમાણે તે તે તંતુની શક્તિ ખીલવવામાં ઓછા વધતાપણું ધરાવનાર નીવડે છે.

મહાન્ યોગેશ્વરો-શોધકો-તત્વવેત્તાઓ કે જે અદ્ભુત વિચારશક્તિ ધરાવનારા હોય છે તેઓ પવિત્ર અને એકાંત સ્થળમાં વર્ષોનાં વર્ષો નિવાસ કરી સબળ વિચારબળ વડે પોતાની ઇચ્છાશક્તિ (Will-Power વિલ પાવર) વડે પોતાની જીવનશક્તિને જાગ્રત કરી આત્મામાં રહેલી ઉત્તમ શક્તિયોને ઉત્તેજિત કરવાને વિચાર બળ વડે મનન (Meditation) કરે છે, જેના લીધે પોતાની જીવન સામર્થ્યતામાં આકર્ષણ બળને જે શક્તિ ખીલવવા ઇચ્છે તે શક્તિના

મથક અગાડી પહોંચી ભેજામાં ઉશ્કેરણી વધારે છે એટલે તે શક્તિ ખીલી આવે છે. આ પ્રમાણે પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાના ઇચ્છાબળ વડે પોતાનામાં રહેલી ગુપ્ત શક્તિયોને ઉત્તેજીત કરી ખીલવવા માગે તો તેમ થઇ શકે છે. કિંવાં 'મેગ્નેટ્રીસ્ટ' અર્થાત્ 'મેગ્નેટાઇઝર' અગાડી તે પોતાની શક્તિ ઉત્તેજિત બનાવી લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જ્ઞાનતંતુઓના મથકો પૈકી કોઇ કોઇ ને વારંવાર લકવા (જ્ઞાન શૂન્યતા) થાય છે, એટલે કે જ્યારે જ્યારે મનુષ્ય ઉપર અકસ્માત કિંવા અપાર દુઃખ ચિંતા આવી પડે છે અથવા તો ધન-મિત્ર-પ્યારાં મનુષ્યોનો નાશ થાય છે કે કોઇ દગો થાય વા પ્રીતિની આશામાં નિરાશા પ્રાપ્ત થાય છે, યાને પ્રાણ સંકટ અનિવાર્ય અડચણ આવી લાગે છે ત્યારે ત્યારે તે મનુષ્ય એકના એક દુઃખના વિચારોમાં લીન રહેતાં તે તે સંબંધીના જ્ઞાન તંતુઓ પર ભારે દબાણ થતાં તેમની શક્તિ શૂન્ય મારી જાય તેના લીધે તે ગાંડો—ચિત્તભ્રમિત બની જાય છે; પણ તે દરદ દૂર થઇ પાછું તેને જ્ઞાનવાન બનાવવું હોય તો તે શૂન્ય જ્ઞાનવાળા જ્ઞાનતંતુના મથકોને વિચાર બળવડે વૈદ્ય તબીબ ઉશ્કેરણીને વશ કરી અન્યભેજા મધ્યેના તંતુઓને પણ ઉત્તેજિત બનાવી ચાલતા વિચારોને દૂર હઠાવી નવી બાબતોના વિચારોના સંસ્કારવડે સતેજ બનાવવા ફતેહમંદ નીવડે છે.

મનુષ્ય પોતે પોતાના વિલપાવરના બળથી કિંવા મનોવૃત્તિને રસ્તે જવાથી અથવા ખંતીલા વિચારથી ભેજાની શક્તિયોને ઉત્તેજિત કરી શકે છે; પરંતુ તેના જાણવામાં આવતું નથી કે આ શક્તિ કેવા નિયમથી હું ખીલવી શકયો. એમ થવાનું કારણ એજ હોય છે કે મનુષ્યનું વિચારબળ જે તરફ દોરાય તે શક્તિ ખીલવાનો અવકાશ મેળવી શકે છે. જ્યારે મનુષ્ય મુકરર પણાથી અમુક શક્તિનેજ નિશ્ચયરૂપથી અમુક ગુણ પોતામાં પ્રકટ થવા માટે ઉત્તેજિત કરવાને ચાહે છે ત્યારે તેની 'જીવનશક્તિનો' પ્રવાહ જોસ્સાથી દોડવા લાગે છે જેના લીધે તેની 'એનરજી' શરીરભરમાં દોડે છે જેથી તેનું આકર્ષણ વિચારમાં આણેલી શક્તિના મથકમાં પહોંચી તેની મંદ ગતિને સતેજરૂપમાં લાવવા યત્ન કરે છે.

મદ્રાસમાં મસ્તિષ્કવિદ્યાશાસ્ત્રીઓ કંઇક સારા રૂપમાં પ્રકાશિ નિકળે છે અને તેઓ માથાપર હાથ ફેરવતાંજ તે મનુષ્યના ગુણ દોષ અને અમુક રોગ વગેરેને જાહેરમાં લાવી શકે છે.

આ વિદ્યા અત્યંત ઉપયોગની છે અને એનો અભ્યાસ વિશેષ રાખવામાં આવે તો મસ્તકના ભેજામાં રહેલી ગુપ્તશક્તિઓ અજાયબીરૂપમાં ઉત્તેજિત થઈ અનેક અભિનય અજબ કાર્યો સાધવામાં વિજયવંત થઇ કે; પરંતુ અફશોષની વાત છે કે હિંદની પડતીના લીધે હિંદ આળસ. બેપરવાઇને વશ થતાં તમામ શોધપણાની વિચારણાઓ બેદરકારીને તાબે કરી મૂકેલ છે અને એથી અધમાવસ્થાનો જામો પ્હેરી પડતીને વરી રહેલ છે.

પ્રિય પાઠકગણ! હાલ તો આ વિષય આટલેથીજ વિરામ પમાડી પુનઃ પ્રસંગવશાત્ 'તે મસ્તકપર હાથ ફેરવતાં કેવો મસ્તકનો દેખાવ તથા તેમાં ઉન્નતપણાનાં ચિન્હ હોય તો તે તેવા લક્ષણ-ગુણદોષવંત છે અથવા અમુક ગુણ ખીલવવાની શક્તિ છે; પરંતુ તેના ઉદ્યમને ઉત્તેજિત કર્યા વિના સૈાભાગ્યને ભેટી શકતો નથી' વગેરે વગેરે જાણવાની રીતિનો ક્રમ સંવિસ્તર લખી આપને કંઈ નવીન જાણવા યોગ્ય લાભ આપીશ.



વનૌષધિના અમુલ્ય ગુણો.

(લેખક—તંત્રી.)

ઝાડ, છોડ, વેલા, પાન, ફુલ, ફળ, મૂળની મારફત ખનીજ સૃષ્ટિમાં રહેલા સર્વ વૈદકિય ગુણોનો લાભ વિશુદ્ધરૂપમાં લેઇ શકાય છે. વનસ્પતિ વર્ગનાં મૂળ પર્વતો અને ખડકોની પાર જાય છે, પૃથ્વીનાં જુદાં જુદાં પડોમાં પથરાઇ રહે છે, આપણી પુરાણી પૃથ્વી માતાના અંતરમાંથી પોષક અને વ્યાધિહર ગુણોવાળાં સત્વોને ધાવતા બાળકની પેઠે ચુસી લેઇ, તે તત્વોને હવા, પ્રકાશ અને ગરમીવાળા વાતાવરણમાં એવી તો અદ્‌ભૂત રીતે રાખે છે કે પાર્થિવ સ્થૂળ તત્વોની જડતા રસાયણિક ક્રિયાઓને લીધે જલ્દી જતી રહી તેઓ મનુષ્ય જાતના વિવિધ વ્યાધિઓને દૂર કરવાના અમુલ્ય અકસીર ગુણો ધારણ કરે છે. આવી નાજુક અગમ્ય ક્રિયા કોઇ પણ રસાયન શાસ્ત્રી પોતાની પ્રયોગશાળામાં કરી શકવા સમર્થ નથી.

એવું કહેવાય છે કે, કોઈ ઝાડના મૂળની જરા નીચે પરંતુ જરાક એક બાજુપર એક હાડકાનો કટકો દાટવામાં આવે તો તેથી પેલા ઝાડનાં મૂળ પોતાને સીધે રસ્તે જવાને બદલે વાંકાં વળીને પેલા હાડકાને ખોળતાં ખોળતાં તે તરફ જાય છે, અને તેને ખોળી કાઢયા પછી પોતામાંથી ઝીણી ઝીણી અનેક મૂળાડીઓ કાઢીને પેલા હાડકાની આસપાસ એક જાળની પેઠે ગુંથી લે છે. અને જ્યારે પેલા હાડકામાંથી બધું પોષણ ચૂસાઇ રહે છે એટલે પેલું મૂળ પોતાના અસલના સીધા રસ્તે જવા માંડે છે, અને ધીરે ધીરે પેલા હાડકાની આસપાસની મૂળાડીઓ પણ અદૃષ્ય થાય છે.

આ રીતે કોહી ગયેલા એક જુના મડદામાંથી કુદરત અગમ્ય રીતે એક મનોહર સુવાસિત પુષ્પ બનાવે છે। કયો હુંશીયાર રસાયણશાસ્ત્રી આવો ચમત્કાર કરી શકે છે? અને છતાં પોતાની અમર્યાદ રસાયણ પ્રયોગશાળામાં કુદરત જે અનેક વિધ ચમત્કારો દરરોજ કરે જાય છે તેની સરખામણીમાં આ કામ કંઇજ નથી. છોડ વનસ્પતિ વિગેરેનાં મૂળાડીયાંમાં પણ ખનીજ પદાર્થો અને ધાતુઓના ઉપયોગી ગુણો ખેંચી લેવાની શક્તિ હોય છે, અને અમુક પ્રમાણમાં જમીનમાં રહેલાં સર્વ તત્વોમાંથી પોષણ તેઓ મેળવે છે. એક વિદ્વાન લેખક જણાવે છે કે, વનસ્પતિનો એક નવાઇ જેવો ગુણ તો એ છે કે તેઓ પોતાને ખાસ જરૂરના પોષણના પદાર્થોનેજ ખોળીને પસંદ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. ઉદ્‌ભિજ્જ વર્ગને પોષણ આપનારાં તરેહ તરેહનાં તત્વો ભૂમિમાં રહેલાં છે, છતાં મૂળીયાંના ઝીણા રેસા પૃથ્વીની નીચે પથરાઇને પોતાના ઝાડ કે છોડની જાત પ્રમાણે અમુક જાતનાં તત્વોને પસંદ કરીને ચૂસી લેઈ ઉપર મોકલે છે. દરેક જાતની વનસ્પતિ એકજ જાતના ખાતરથી ઉગી શકતી નથી, અને તેજ પ્રમાણે દરેક જાતનાં પ્રાણી એકજ પ્રકારનો ખોરાક ખાઈ જીવી શકતાં નથી. ઘાસ અને દાણા રેતી અને ચકમકના મિશ્રણવાળી જમીનમાં સારી રીતે ઉગી શકે છે.

પોષણની પસંદગી કરવાના વનસ્પતિના આ ગુણને લીધેજ જુદા જુદા છોડમાં જુદા જુદા વૈદકિય ગુણ આવે છે. આપણી પૃથ્વી અગણિત તરેહની વનસ્પતિથી છવાઈ રહેલી છે, અને તેમાંની દરેક જાતના ગુણ જુદા જુદા હોય છે, તે એટલે સુધી કે સર્વ રીતે એકજ ગુણવાળી બે જાતની વનસ્પતિ મળવી કેવળ મુશ્કેલ છે, એ વાતનો જ્યારે આપણે વિચાર કરીએ છીએ

ત્યારે રોગોના ઉપાયો વનસ્પતિ વર્ગના અમર્યાદ ક્ષેત્રમાં શોધવાને બદલે ખનીજ જડ પદાર્થોમાં ખોળનારાનું વર્તન બહુ પ્રશંસાને પાત્ર જણાતું નથી. આપણા આર્ય વૈદકમાં તેમજ પાશ્ચાત્ય "મેટીરીયા મેડીકા" માં બહુ કિંમતી ગણાતી અને બહુજ ઉપયોગમાં લેવાતી ધાતુ લોહ અથવા "આયર્ન" પણ ઘણીક જાતની વનસ્પતિ, અનાજ, શાક અને ફળમાં બહુ વિશુદ્ધ ઉપયોગી રૂપમાં રહેલી હોય છે અને તેથી દરદીને લોહ પુરૂં પાડવા માટે 'ઇનિઑરગૅનીક' નિરંગ-નિર્જીવ જડ ખનીજ લોહની બનાવટો ખવરાવવાની જરૂર રહેતી નથી. લોહની અસર વનસ્પતિઓ ઉપર કેવી જાણવા જોગ થાય છે, તે વર્ણવતાં એક વિદ્વાન લખે છે કે ફ્રાન્સ અને ઇંગ્લંડના ચૉકનાં ખડકોવાળા કિનારા ઉપર એક અચંબાભરેલી શોધ કરવામાં આવી છે કે, જે સ્થળે જમીનમાં લોહ હોતું નથી ત્યાં ઉગેલી વનસ્પતિ ફિક્કી અને ચીમળાઈ ગયેલી રહે છે. વનસ્પતિની આવી અસ્વાભાવિક (રોગી) સ્થિતિ "સલ્ફેટ ઑફ આયર્ન" નું સોલ્યુશન લગાડવાથી દૂર થાય છે. હૅરીકોટ બીન નામના કઠોળના છોડને આ પ્રવાહીનું પાણી દરરોજ પીવરાવવાથી તેના દાણા સાઠ ટકા જેટલા વજનમાં વધારે ભારે પાક્યા. તેજ પ્રમાણે મલબેરી, પીચ, પેર, દ્રાક્ષ, અને ઘઉં વિગેરેને પણ આવું પાણી સીંચવાથી ઘણો લાભ થાય છે. લવીંગ અને તેજાનાના છોડના વાવેતરને પણ સલ્ફેટ ઑફ આયર્ન તે વાવેતરની જમીનને પુરૂં પાડવાથી બહુ નવાઈ જેવો ફાયદો થયો છે, અને તેના ઉપયોગથી પાક જલ્દી ઉતરે છે. કેટલાક છોડમાં લોહના ગુણ એટલા મોટા પ્રમાણમાં હોય છે કે તે જલ્દી જાણવામાં આવે છે અને જે જમીનમાં લોહ વધારે પાકતું હોય તેવી જમીનમાંથી આવા છોડ લોહને મનુષ્યશરીરને અનુકુળ એવા ઉત્તમરૂપમાં બદલી નાખે છે કે તેવી બનાવટ કોઇ પણ રસાયણ શાસ્ત્રી પોતાની પ્રયોગશાળામાં બનાવી શકવા સમર્થ નથી. અર્થાત અકરણુ-નિરંગ (ઇનિઑરગૅનીક) લોહની બનાવેલી અનેક દવાઓ ખાવા કરતાં કુદરતે મનુષ્ય શરીરને માટે ખાસ બનાવેલું વનસ્પતિમાં મળી આવતું લોહ સૅકરણુ-સાંગ (ઑરગૅનીક) હોવાથી અનેક ઘણું ચઢિયાતા પ્રકારનું છે. લોહ સિવાય બીજી પણ ઘણી એક ધાતુઓ વનસ્પતિઓમાંથી મળી આવે છે. "રીવ્યુ સાયન્ટીફીક" માં ફ્રેલીયા ટરમેલ નામના વિદ્વાનના શબ્દો ટાંકી બતાવવામાં આવ્યા હતા, અને તેનો તરજુમો "લીટરરી ડાઇજેસ્ટ"માં પ્રસિદ્ધ થયો હતો કે, "દ્રાક્ષના વેલાનાં પાંદડાંમાં, તમાકુમાં, અને દ્રાક્ષના ફળમાં 'લીથીઅમ' Lithium નામની ધાતુ એકઠી થાય છે, બીજી એક આલ્કલીન ધાતુ જે લીથીયમની સાથેજ, પરંતુ કમતી પ્રમાણમાં, ઘણું ખરૂં મળી આવે છે તે તમાકુ, ચ્હા, અને કૉફીની ઘણીએક જાતોમાં માલૂમ પડે છે, અને બીટ નામના કંદની રાખમાં તે બહુ મોટા જથામાં હોવાથી તે ધાતુ મેળવવાનું તે એક અગત્યનું સાધન થઇ પડે છે. વનસ્પતિઓની રાખમાં ઍલ્યુમીનમ ધાતુ હોય છે કે નહિ તે જરા સંશય ભરેલી વાત છે, પરંતુ લોહ અને મૅન્ગેનીઝનાં ઑકસાઇડ તો વનસ્પતિમાં હોય છે તે નક્કીજ છે. લાકડાં, પાંદડાં, અને બદામ-આરોળી વિગેરેનાં બહારનાં છોલાં આપણે બાળીયે છીયે ત્યારે ઘણુંખરૂં તેમની રાખમાં જરા રતાશવાળો કે લીલાશવાળો રંગ જોવામાં આવે છે. આવી રાખમાં રહેલી રતાશ લોહના ઑકસાઇડને લીધે અને લીલાશ મૅન્ગેનીઝના ઑકસાઇડને લીધે હોય છે. ઘણી જાતના છોડમાં જસત રહેલું હોય છે, ખાસ કરીને 'વાયોલા કૅલેમીનેરિયા' નામની વનસ્પતિમાં. ઘણીવાર આવા છોડ જ્યાં બહુ ઉગતા હોય ત્યાંની જમીનમાંથી આ ધાતુ સારા જથામાં મળી આવે છે. બ્રોમીન, આયોડીન, અને ક્લોરીન, જેઓ મીરેલૉઇડ કહેવાય છે તે બીજી ઍલ્કેલાઇન ધાતુઓની સાથે ભળેલાં કેટલાક, અને ખાસ કરીને દરિયાઈ છોડવામાં માલૂમ પડે છે. હજુ પણ દવામાં તેમજ હુન્નર ઉદ્યોગમાં વપરાતું આયોડીન દરિયામાં ઉગતા એક જાતના છોડ-

માંથી ખેંચી કાઢવામાં આવે છે. કોપનહેગનના વિદ્વાન મી. મેયરે પહેલવહેલું જાહેર કર્યું કે ઘઉં અને 'ઓટ'ના દાણામાં ત્રાંબાનો અંશ પણ રહેલો હોય છે. ખરી રીતે તો ત્રાંબું લગભગ સર્વ જાતના અનાજમાં અને ખાસ કરીને તે અનાજના દાણાના છેક બહારના પડમાં રહેલું હોય એમ જણાય છે. ખનીજ સૃષ્ટિ અને પ્રાણિવર્ગની વચ્ચે વનસ્પતિવર્ગ અથવા ઉદ્ભિજ્જસૃષ્ટિ એક બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, અને આ વનસ્પતિની સૃષ્ટિ મનુષ્ય જાતને એમ કહેતી જણાય છે કે, "ઓ મનુષ્ય! જમીનમાં મળી આવતો કચરો અને પાચન ન થઇ શકે તેવી કાચી ધાતુઓ ખાવાની મૂર્ખાઇ તું કરીશ નહિ. અમે અમારાં મૂળ જમીનમાં ઉંડાં મોકલીને, ભૂમિ નીચે દટાઈ રહેલાં ઔષધો ખોળી કાઢીશું. પછી તેમને અમારા રેસાઓની અતિ બારિક જાળમાંથી ગાળી લેઇને જીવનદાતા સૂર્યનાં વિદ્યુન્મય કિરણોમાં તેમને રાખીને, તે રીતે તારા અદ્ભૂત નાજુક શરીરયંત્રમાં ઘર્ષણ કે અડચણ પેદા કરે તેવો સર્વ કચરો કાઢી નાખીને અતિ વિશુદ્ધ રૂપમાં તે ખનીજ ઔષધો અમે તને આપીશું."

હાડકાંને ખોળી કહાડીને તેમાંથી ખનીજ ગુણો ખેંચી કાઢવાની વનસ્પતિ વર્ગની અદ્ભૂત પ્રેરણાબુદ્ધિ વિષે આગળ આરંભમાં વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. આવી પ્રેરણાબુદ્ધિનું એક બહુ જાણવા જેવું ખરૂં દૃષ્ટાંત અહિં આવવાનું ઠીક પડશે. અમેરિકાના બૉસ્ટન શહેરની નૈરૂત્ય દિશામાં ચુંવાળીસ મૈલને અંતરે આવેલા પ્રૉવિડેન્સ શહેરમાં એક રૈાજર વિલીયમ્સ નામના માણસની કબર ખોદીને કેટલાંક વર્ષની વાત પર ખુલ્લી કરવામાં આવી હતી, ત્યારે માલૂમ પડ્યું હતું કે એક સફરજન અથવા સેબફળના ઝાડનાં મૂળ તે દાટેલા મુડદાની ખોપરીની અંદર દાખલ થઈ બીજે અવળે રસ્તે નહિ જતાં તેના કરોડ રજ્જુને રસ્તે રસ્તે ઠેઠ ઠેઠ સુધી જઈ પછી તે મૂળની બે પગ આગળ બે શાખાઓ પડી ગઈ હતી! પોતાને જરૂરનાં એવાં ખાસ પોષક તત્વો ખોળી કાઢવાની આવી કુદરતી પ્રેરણાશક્તિ વનસ્પતિમાં હોય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમનામાં સ્પર્શ અને લાગણીની શક્તિ પણ સારી હોય છે. રીસામણિ વિગેરે નામની વનસ્પતિના જેવા કેટલાક છોડ થાય છે, જેમને જો કોઇ માણસ જરા જેટલો સ્પર્શ કરે તો તેનાં બધાં પાંદડાં ચિમળાઇ જઈ લબડી પડે છે. અને થોડો વખત જવા દેઇ પાછાં અસલ તાજી હાલતમાં આવી જાય છે. કેટલાંક રણમાં માંસાહારી છોડ ઉગે છે. આવા છોડને તેવી જમીનમાંથી જ્યારે નાઇટ્રોજનવાળું પોષણ બરાબર મળતું નથી ત્યારે તે જીવડાંને મારી નાંખવાની પ્રવૃત્તિ આદરે છે. આ કામ માટે તેને કુદરત એક મોટું સુંદર સુવાસિત પુષ્પ પુરૂં પાડે છે જેની તરફ અનેક ઉડતાં જીવડાં આકર્ષાઇ આવે છે. આવું એકાદ જીવડું તે ફુલમાં લલચાઇને દાખલ થઇ મધ ચુસવા અંદર ઉંડું ઉતરે છે કે તરતજ તે ફુલને મથાળે રહેલું એક ઢાંકણું બરાબર બંધ થઇ જાય છે જેથી તે જંતુ ગુંગળાઇને અંદર મરી જાય છે. તે પછી પેલુ પુષ્પ પોતાને જરૂરનાં તત્વો તે મરેલા જંતુમાંથી ખેંચી લેછે. જ્યારે જ્યારે તે છોડને આવા પોષણની જરૂર પડે છે ત્યારે તે પુષ્પના મુખને ખુલ્લું કરી ઉપર પ્રમાણે ભક્ષને પકડે છે. આ સંબંધમાં ખાસ જાણવા જેવું તો એ છેકે તે છોડને જરૂર જેવાં સર્વ તત્વો જ્યારે તેનાં મૂળની મારફત પુરાં પાડવામાં આવે છે ત્યારે તે છોડ ઉપર વર્ણવ્યા પ્રમાણે જંતુઓની હત્યા કરવાનું કામ આપોઆપ તજી દેછે. આ છોડના વર્નન ઉપરથી મનુષ્યોએ એક અગતનો બોધ લેવાનો છે, અને તે ખોરાક સંબંધિ. અમુક વ્યક્તિઓને કોઈ મરૂ ભૂમિમાં રહેવાથી, કે મોટા દુકાળ પડવાથી, કે એવાજ કોઇ વિપત્તિના પ્રસંગથી વનસ્પતિના આહારનું પુરતું પોષણ લાંબા કાળસુધી મળ્યું નહિ હોય ત્યારે તેઓ અત્યંત ભૂખમરાને લીધે

અન્ય પ્રાણીઓની હિંસા કરી તેમનાં મુડદાંનું ભક્ષણ કરવાને પ્રેરાયાં હશે, અને તેથી આવા અસ્વાભાવિક આહારનો આલનિકર્યો હશે. પરંતુ જે પ્રદેશમાં અને જે યુગમાં મનુષ્ય જાતને પોષણ માટે જોઇયે તે સર્વ જાતનાં તત્વો અતિ વિશુદ્ધ રૂપમાં હિંસા કર્યા વગર વનસ્પતિ વર્ગમાંથી સહજ પ્રાપ્ત થતાં હોય તેવા દેશમાં અને તેવા યુગમાં પણ વિના કારણ નિર્દોષ પ્રાણીઓનો પાપી પેટને પોષવા માટે નાશ કર્યા કરવો એ બેહદ મંદ બુદ્ધિ સુચવે છે. આવાં મનુષ્યો કરતાં તો વગડામાં ઉગતા ઉપર વર્ણવેલા જંગલી માંસાહારી છોડ વધારે સમજુ ગણાય કે જેઓ પોતાને જોઇતું પોષણ બીજી રીતે મળી રહેતો પછી હિંસા કરવાનું નીચ કાર્ય તત્કાળ ત્યજી દેછે.

વનસ્પતિ વર્ગમાં બીજી પણ કેટલીક લાગણીની શક્તિઓ જોવામાં આવે છે. દાખલા તરિકે સૂર્યમુખી ફુલ અને એવાંજ બીજાં પુષ્પ સવારે સૂર્યોદય વખતે ખીલીને પૂર્વ દિશા તરફ પોતાનું મુખ ફેરવે છે. કુંવાડીયા જેવી એક સામાન્ય વનસ્પતિનાં પાન જેમ જેમ સૂર્ય ભગવાન આકાશમાં ઉંચા ઉંચા ચડતા જાય છે તેમ તેમ તે પણ બરાબર ખીલીને ટટાર થતાં જાય છે. તથા સાયંકાળે. જ્યારે સૂર્ય નમતો જઇ અસ્ત થાય છે ત્યારે તેનાં પાંદડાં જરા ચીમળાઇ જઇ નીચાં નમી જાય છે. વળી બીજાં કેટલાંક પુષ્પ એવાં પણ હોય છે કે જે પોતાની અતિ નાજુકાઇને લીધે સૂર્યનો સખ્ત તાપ સહન કરી શકતાં નથી, અને તેથી રાત્રિએ ચંદ્ર કે તારાઓની શીતલ રશ્મિઓના અમૃતથી પ્રફુલ્લ બની ચોપાસ પોતાનો શાન્ત સુવાસ પ્રસારે છે.

ઉપર પ્રમાણે વનસ્પતિવર્ગના કેટલાક જાણવા જોગ ગુણો અને વલણોનું વર્ણન કરીને હવે એટલુંજ કહેવાનું કે જ્યારે ઉદ્‌ભિજ્જ સૃષ્ટિ આપણી આટલી બધી નજીક છે, અગર તો ખરૂં કહીયે તો આપણા હિતને માટે કેટલીક કાળજી ધરાવે છે, અને આપણે માટે ઉપયોગી ખનીજ દ્રવ્યોને ભૂમિની ભિતરમાંથી ખેંચી કહાડીને મનુષ્યોથી કદિ પણ ન બની શકે તેવું વિશુદ્ધ ઉત્તમ સ્વરૂપ તેમને આપી આપણી સેવામાં હાજર કરે છે, ત્યારે પછી અનેક જાતની જડ કાચી ધાતુઓને જમીનમાંથી ખોળીને ખોદી કહાડવાની અગર તો કોલસાની કાળી ખાણોના કચરામાંથી એન્ટીફિબ્રીન, એન્ટી પાયરીન વિગેરે ઝેરી ઓષધો બનાવી ખાવાની કડાકુટ કરવી એ બુદ્ધિની થોડી ખામી સુચવતું નથી.

જડ મનુષ્યોના વિચારો પણ જડ અને હલકા પ્રકારના હોય છે, અને તેમને ખોરાક તથા દવાઓ પણ તેવીજ જાતની પસંદ છે. જડવાદને હમેશાં ધિક્કારની નજરથી જોનાર આપણ આર્યાવર્તના લોકોએ તો જડ સ્થૂળ ઉપાયો કરવા કરતાં સૂક્ષ્મ વિશુદ્ધ એવા ઉપચારો કરવાનું પસંદ કરવું જોઇએ. જ્યારે વનસ્પતિ વર્ગ જેને આપણે ઉતરતો ગણીયે છીયે તે પણ સુખ અને આરોગ્યને માટે જમીનમાંથી બહાર નિકળી હમેશ ઉર્ધ્વ (ઉંચી) ગતિ પામવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને આતુરતાથી પોતાનાં ફુલ તથા પાંદડાં આકાશ તરફ ઉંચાં રાખે છે, ત્યારે મનુષ્યજાતે શા માટે પોતાનાનું મન ઉચ્ચ, સૂક્ષ્મ, વસ્તુઓ અને દિશા તરફ વાળવાને બદલે નીચે અને નીચે તથા જડમાં જડ પદાર્થોમાં સુખ અને આરોગ્યનાં સાધનો શોધવાની માથાકુટ કર્યા કરવી ?

હેન્રી વૉર્ડ બીચરે પોતાના એક સંભાષણમાં કહ્યું હતું કે દરેક સ્થળમાં એવી કેટલીક વનસ્પતિ ઉગેલી હોય છે, કે જેના અતિ ઉપયોગી ગુણો મનુષ્યોના જાણવામાં હોતા નથી. એવા અનેક દાખલા દુનિયાંપર બનતા રહે છે કે જે જમીનમાં મરનાર દરદીને દાટવામાં આવે છે તે જમીન પર ઉગેલી વનસ્પતિજ કદાચ તે માણસનો જીવ બચાવી શકી હોત, પરંતુ તેમ થવા માટે વનસ્પતિઓના વૈદકિય ગુણોનો બહુ બહોળો ઉંડો અને સતત પ્રયત્ન તથા શોધખોળ થયા કરવાની જરૂર છે.

પૂર્વે આર્યાવર્તમાં આયુર્વેદને આધારે વનસ્પતિ વર્ગમાંથી બહુ અમુલ્ય અને અકસીર ઔષધિઓ તૈયાર કરવામાં આવતી હતી. જો કે એ વાત ખરી છે કે આર્યવૈદકના ઘણાક ગ્રંથો નાશ પામેલા છે, અને હજુ કેટલાક ગ્રંથો પ્રસિદ્ધિને પામ્યા નથી, તેમજ તે ગ્રંથોમાં લખેલી કેટલીક વનસ્પતિઓ હાલ મળતી નથી, અગર તો તેના ઓળખવાવાળા હવે કોઈ રહેલા જણાતા નથી તોપણ કેટલીક વનસ્પતિઓ હજુ પણ જંગલમાં કે ગાંધીને ત્યાં મળી શકે છે, અને તે વનસ્પતિઓમાંથી આપણા આયુર્વેદમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઔષધો તૈયાર કરવામાં આવે છે, છતાંએ ઘણીવાર ગ્રંથોમાં તે ઔષધોનો લખ્યો હોય તેવો ઉત્તમ ગુણ અને રામબાણ અકસીરતા આપણા અનુભવમાં આવતાં નથી. આમ થવાનાં કારણો એક કરતાં વધારે છે. પરંતુ એક ખાસ અગત્યનું કારણ જેના તરફ વર્તમાન કાળમાં બહુજ દુર્લક્ષ કરાતું જોવામાં આવે છે તે તરફ પ્રજા વર્ગનું ધ્યાન ખેંચવાની જરૂર છે. આ સંબંધમાં અમે શ્રી ધન્વંતરીનાં આગલાં પુસ્તકોમાં ઘણી વાર ઉલ્લેખ કર્યો છે. દાખલા તરિકે ધન્વતરિ માસિકના પ્રથમ વર્ષના ત્રીજાજ અંકમાં "પ્રાચીનકાળની આયુર્વેદ વિદ્યા તથા અર્વાચીન કાળની વૈદ્ય વૈદ્યા સંબંધિ વિચાર" એ નામના લેખમાં નીચેની બિનાતો પણ સમાવેશ કર્યો હતો:—

મહાન્ ૠષિઓએ વનસ્પતીઓને શુદ્ધ સ્થળમાંથી કારતક માગશર માસમાં જે વખતે વનસ્પતીઓ રસથી ભરપૂર હોય તેવા વખતે અમુક નક્ષત્રોમાં અમુક વખતે તે વનસ્પતીને કંકુ અક્ષત મુકી આમંત્રણ કરી આવવું. અને પછી બતાવેલે વખતે તેને લેઇ આવવી. આમંત્રણ વખતે વનસ્પતી આગળ મંત્રજાપ કરવાનો અથવા સ્તુતિ કરવાનો વિધિ પણ બતાવેલો છે. અને તેવી વનસ્પતી લાવનાર માણસ પણ પવિત્ર હોવાનો અને વનસ્પતીને પવિત્ર સ્થળે રાખવાનો વિધિ પણ કેટલાક ગ્રંથોમાં મારા જોવામાં આવેલો છે. આવી યથાશાસ્ત્ર લાવેલી વનસ્પતીની શાસ્ત્રમાં બતાવેલી રીતિએ જ્યારે દવા બનાવવામાં આવે ત્યારેજ તે ફાયદો કરે છે એમ મહાત્મા કહી ગએલા છે. એમ છતાં ગમે તેવા સ્થળેથી નીચજાતીના અપવિત્ર માણસ પાસેથી ગમે તે દિવસે અને વખતે તેવી વનસ્પતી મંગાવવામાં આવે ને તેની દવા બનાવવામાં આવે તેનો ગુણ યથાશાસ્ત્ર શી રીતે થાય તે સમજી શકાતું નથી. અને તે પ્રમાણે ગુણ ન લાગ્યેથી આગળના શાસ્ત્રકારો વહેમી હતા–ગ્રંથોમાં ગપ્પાં ઠોકેલાં છે, ઈત્યાદિ આરોપો આધુનિક કાળમાં આપણા આર્ય સંતાનોના મુખમાંથી નીકળે છે એ ઓછી ખેદની વાત નથી. કારણ કે પોતે પોતાનો દોષ સમજતા નથી ને બીજા ઉપર મિથ્યા આરોપો મૂકે છે. આજના અર્ધ સુધરેલા આર્યબંધુઓ એમ પણ કહેશે કે 'જમીન ઉપર ઉગેલી જડ વનસ્પતીને આમંત્રણ આપવાથી અને યથાવિધિ લાવવાથી શું ફળ છે? એ ક્યારે મનુષ્યજાતીની પેઠે સમજે છે? અગર કામ કરી શકવા સમર્થ છે?' આ કહેવું પણ તેમનું ભૂલ ભરેલું છે. પરમાત્મા પ્રેમ સ્વરૂપ છે. અને આગળ કહી ગયા પ્રમાણે તે ચરાચરમાં વ્યાપી રહેલા છે તેથી વનસ્પતિ પાસે આપણા ધાર્યા પ્રમાણે કામ કરાવી લેવું હોય તો તેના પ્રત્યે પૂર્ણ પ્રેમ બતાવવો જોઇએ. તેવો પ્રેમ બતાવ્યા સિવાય વનસ્પતીને શત્રુની માફક કોદાળાના કે કોદાળીના ઘા કરી ખોદી કે કાપી લાવી તેને ખૂબ જુસ્સાથી ખાંડી વાટી દવા બનાવવામાં આવે તે કદી પણ ધાર્યા પ્રમાણે કામ કરવાની નથી. એ આગળના મહાત્માઓ સારી રીતે સમજતા હતા; પણ હાલના સમયના કહેવાતા સુધારાવાળાઓ તો એ વાતને કપોળકલ્પિત માને છે તે તેમની મોટી ભૂલ છે. ગેાડીજ મુદ્દત ઉપર સુપ્રસિદ્ધ પ્રોફેસર બોઝ જેવા મહાન્ શોધકે હજારો વિદ્વાનો વચ્ચે પ્રયોગ કરી સાબિત કરી આપ્યું હતું કે માણસ જાતમાં જેવી રીતે ચૈતન્ય રહેલું છે તેવું જડ પદાર્થમાં પણ છે અને મનુષ્યજાતને જેવી સુખદુઃખની લાગણી થાય છે તેવી

જડ પદાર્થને પણ થાય છે. આપણા આર્ય શાસ્ત્રમાં હજારો વર્ષપર આ સંબંધીના લેખો લખાયલા છે; પરંતુ તે તરફ ધ્યાન અપાતું નથી. અને કોઈ તે વાત કહે તો તેને હશી કાઢવામાં આવે છે; પણ તેજ વાત પરદેશના શોધકો કરી બતાવે તો તેને ખરી માનવામાં આવે છે. જેથી હવે વનસ્પતી મનુષ્યજાતનો પ્રેમ કે દ્વેષ સમજી શકે છે કે નહીં તે વિષે યુરોપ અમેરીકાદિ ખંડોના પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોનું શું કહેવું છે તે આ સ્થળે વિચાર કરવાની જરૂર છે.

સુપ્રસિદ્ધ પ્રોફેસર ગેટે એક બાગમાંના બે ગુલાબના છોડ પર પ્રેમ અને દ્વેષ બતાવવાના પ્રયોગ કરી સાબિત કરી આપ્યું છે. તેણે એક બાગમાંના સારામાં સારા બે છોડો પસંદ કર્યા હતા અને તે બન્ને છોડોની કાળજી પૂર્વક માવજત કરવા તેણે તે બાગનું રક્ષણ કરનાર માળીને તાકીદ આપી હતી. પ્રોફેસર ગેટ એક છોડ પાસે બેસી તેના ઉપર પૂર્ણ પ્રેમ લાવી તેને દિનપર દિન પ્રફુલ્લિત અને નિરોગ સ્થિતિમાં રહેવાના સંકલ્પ કરતો હતો. જ્યારે બીજા છોડ પાસે બેસી તેનો નાશ થવાના અને સુકાઇ જવાના સંકલ્પ કરતો હતો. થોડાજ દિવસમાં એવો બનાવ બન્યો કે પ્રેમપૂર્વક જે છોડને પ્રફુલ્લિત જોવા તે સંકલ્પ કરતો હતો તે છોડ ફાલી ફુલી શોભાયમાન થયો ત્યારે બીજો છોડ સુકાઈ ગયો. પ્રોફેસર ગેટ લખે છે કે જે છોડ સામે હું શુદ્ધ સંકલ્પ કરતો હતો તે છોડ એટલો ફાલી ફુલિ પ્રફુલ્લિત થયો હતો કે હું જ્યારે બાગમાં જતો તે વખતે મને એવો ભાસ થતો કે તે મારા ઉપર અત્યંત પ્રેમ બતાવતો હોય અને મને નીચો નમી વંદન કરતો હોય એમ મને લાગતું હતું. તે ઉપરથી ખાત્રી થાય છે કે આપણે વનસ્પતી તરફ પ્રેમની લાગણી બતાવીએ તો તે પણ આપણા તરફ તેની લાગણી બતાવ્યા વિના રહેતીજ નથી.

વનસ્પતિને યોગ્યરતુમાં, વિધિપૂર્વક અને તેના મૂળ સ્થાનમાંથી લાવવામાં બેદરકારી કરવાથી તે વનસ્પતિના ઔષધ તરિકેના ગુણો બહુજ કમતી થઈ જાય છે એવા નિર્ણયપર યુરોપ અમેરિકા વિગેરે દેશોના ઘણા અનુભવી અને બુદ્ધિમાન ડૉકટરોના મત થતા જાય છે. અર્થાત અપણા આયૂર્વેદકમાં આપણા રૂષિમુનિઓએ હજારો વર્ષ પૂર્વે લખેલા વનસ્પતિને આમંત્રી યથાવિધિ લાવવાના નિયમો તરફ વર્તમાનકાળના પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ આવતા જાય છે, ત્યારે અતિ શોચનિય વાત છે કે આપણા દેશના વૈદ્ય–ગાંધીઓ તે તરફ વધારે અને વધારે દુર્લક્ષ કરતા જાય છે. આ સ્થળે પશ્ચિમના અનેક વિદ્વાનોના અભિપ્રાયમાંથી માત્ર એકનોજ ઉતારો આપવો બસ ગણીશું. ઘણાએક લોકપ્રિય વૈદકગ્રંથોના લેખક અતિ પ્રસિદ્ધ ડૉકટર એડવર્ડ **બી.** ફૂટ, એમ. ડી. આ સંબંધમાં કહે છે કે:—

Botanic physicians deserve censure for not being more particular in obtaining *good* herbs and roots. They have often earned an unfavourable reputation by their remissness, when fame would have otherwise been their reward. Gathered in the wrong season of the year they are worthless. Two-thirds of those sold in botanic stores are, on this account, but little better than chips. Then, too, medicinal plants should always be raised and gathered on their native soil. Fishbough very correctly says, that "The vegetation indigenous to any particular clime or locality always bears a relation to the temperature, soil, and moisture prevalent in that locality. The mountains of tropical regions, which rise from a realm of perpetual summer to

an altitude of eternal snow, are clothed at their different elevations by different genera and species of plants, adapted to all the gradations of temperature, from the tropic to the arctic. An artificial transplantation of any of these vegetable forms is either fatal to the latter, or else causes *in it a gradual change of constitution until it is fully* adapted to its new condition." This change in constitution is a virtual change in medical properties. Those who cultivate, either by transplantation, or sowing seed, any medical plant, in a soil not natural to it, fail to obtain the plant with its full and native properties. Consequently all who raise in a garden, herbs, etc., of every variety, *for the market, contribute in a degree to the ill-success of those* physicians who purchase them.

ઉપર છાપેલા ઇંગ્રેજી ઉતારાનો ભાવાર્થ એવો છે કે **સારી જાતની** વનસ્પતિ અને મૂળીયાં મેળવવા માટે વધારે કાળજી નહિ રાખવાના વાંક માટે વનસ્પતિની બનાવેલી દવાઓ વાપરનારા વૈદ્યો ઠપકાને પાત્ર છે. જ્યાં તેમને કિર્તિનો બદલો મળવો જોઇયે ત્યાં પોતાની બેપરવાઇને લીધે તેમને પ્રતિષ્ઠાની હાનિ પ્રાપ્ત થઈ છે. ઔષધી તરિકે વાપરવાની વનસ્પતિ વર્ષમાં બિનરૂતુએ એકઠી કરવાથી તે નકામી થાય છે. આ કારણને લીધે ઑરેનીક સ્ટોર્સમાં અથવા કરિયાણું રાખનાર ગાંધીઓની દુકાનોમાં વેચાતી આવી ઔષધી માટેની વનસ્પતિની ચીજોમાંથી કુંભાગ લાકડાનાં છોતરાં કરતાં વધારે ઉપયોગી હોતો નથી. તે ઉપરાંત, વળી, ઔષધીના છોડ તેમના સ્વાભાવિક પ્રદેશમાંજ ઉછેરવા અને સંગ્રહ કરવા જોઇયે. **ફીશબો** નામનો વિદ્વાન ખરૂંજ કહે છે કે કોઈ એક અમુક દેશ કે સ્થળમાં કુદરતી રીતે આપોઆપ ઉગતી વનસ્પતિ તે દેશ કે સ્થળનાં આબોહવા, ઉષ્ણતા, જમીન અને ભેજની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. ઉષ્ણકટિબંધના પર્વતો જેમને તળીયે નિરંતર ઉનાળો રહે છે અને શિખરો હમેશાં બરફથી ઢંકાયલાં રહે છે, તેવા પર્વતો પર જુદી જુદી ઉંચાઇએ તરેહ તરેહની ભિન્નભિન્ન વનસ્પતિ સદાકાળ પથરાઈ રહેલી હોય છે, અને તેવા પર્વતના તળીયાથી શિખર સુધીમાં પૃથ્વના સર્વ દેશ પ્રદેશની હવા અને ગરમીના નમૂના હોવાથી તે પર્વત પર જુદી જુદી ઉંચાઇએ ઉગતી વનસ્પતિ ઉષ્ણ, શીત કે સમશીતોષ્ણ પ્રદેશોમાં લોકોને સરખી રીતે માફક આવે તેવી હોય છે. આવી વિવિધ જાતની વનસ્પતિને તેના મૂળ સ્થાન પરથી ઉપાડીને બીજે કોઈ સ્થળે ઉગાડવાનો પ્રયત્ન કરતાં તે વનસ્પતિ કાંતો નાશ પામે છે, અગરતો બીજી જગાએ તે વનસ્પતિ કદાચ ઉગે છે તોપણ તેની જાત અને ગુણમાં ધીરે ધીરે એટલો તો ફેર પડી જાય છે કે તે એક નવાજ દેશમાં ઉગેલી કોઇ નવીજ જાતની વનસ્પતિ જેવી બની રહે છે. વનસ્પતિનું સ્થળાંતર કરવાથી તેના બંધારણમાં આ પ્રમાણે જે ફેરફાર થતો જોવામાં આવે છે તે તેમાં થએલા વૈદકિય ગુણોના મોટા તફાવતને સ્પષ્ટરીતે સૂચવે છે. જે લોકો બીજે ઠેકાણેથી વનસ્પતિ ઉપાડી લાવીને જ્યાં તે સ્વાભાવિકરીતે ઉગતી ન હોય તેવા બાગ કે વાડીમાં રોપીને અગર તો બીયાં વાવીને કોઇ પણ જાતની વનૌષધી ઉગાડે છે, તેઓ તેમ કરવાથી તે વનસ્પતિના મૂળ અને ખરા ગુણોનો લાભ મેળવી શકતા નથી. આથી કરીને જેઓ લોકો બજારમાં વેચવા માટે જાતજાતની ઔષધીઓ પોતાના બાગમાં ઉછેરે છે તે તે બધા લોકો કેટલાક પ્રમાણમાં વનસ્પતિની દવાઓ વાપરનારા વૈદ્યોને મળતી નિષ્ફળતામાં વધારો કરે છે.

(અપૂર્ણ.)

મનુષ્ય શરીરનું પૃથક્કરણ.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

એક ૧૫૪ રતલના શખ્સના શરીરનું પૃથક્કરણ કરવામાં આવે તો તે આખું શરીર નીચલા પદાર્થોનું નીચે જણાવેલા પ્રમાણમાં બનેલું માલમ પડશે.

તત્વો.	રતલ.	ઔંસ.	ગ્રેન.
પાણી.	૧૧૧	૦	૦
જીલેટાઇન...	૧૫	૦	૦
ચરબી.	૧૨	૦	૦
સફેદી (ઍલ્બુમીન)	૪	૩	૦
ફીબ્રીન.	૪	૪	૦
ફૉસ્ફેટ ઑફ લાઇમ.	૫	૧૩	૦
કારબોનેટ ઑફ લાઇમ.	૧	૦	૦
ફ્લ્યુઓરાઇડ ઑફ કેલ્શીયમ.	૦	૩	૦
ક્લોરાઇડ ઑફ સોડીયમ.	૦	૩	૦
ક્લોરાઇડ ઑફ પોટેશીયમ.	૦	૦	૧૦
સલ્ફેટ ઑફ સોડા...	૦	૧	૧૭૦
કારબોનેટ ઑફ સોડા.	૦	૧	૭૨
ફૉસ્ફેટ ઑફ સોડા...	૦	૦	૪૦૦
સલ્ફેટ ઑફ પૉટેશ.	૦	૦	૪૮૦
પરૉક્સાઇડ ઑફ આયર્ન.	૦	૦	૧૫૦
ફૉસ્ફેટ ઑફ પૉટેશ...	૦	૦	૧૦૦
ફૉસ્ફેટ ઑફ મૅગ્નેશીયા.	૦	૦	૭૫
સીલીકા....	૦	૦	૩૦
કુલ.	૧૫૪	૦	૦

ઉપયોગી અકસીર નુસખા.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

જુનાં સખત આટણ (Corns) ને દૂર કરવાની દવા.

નીચે લખેલી દવાનું આછું પડ આઠ દિવસ સુધી લાગ લાગટ લગાડ્યા કરવું.

ઍક્સ ટ્રૅ કૅનાબીસ ઇન્ડીકા.	૫ ભાગ.
સૅલીસીલીક ઍસીડ	૧ ભાગ.

ઍલ્કોહૉલ ૯૦ %	... ૨ ભાગ.
ઇથર	... ૨ ભાગ.
કૉલોડીઑન	... ૫ ભાગ.

બહાર લગાવવા માટે વાપરવી. આકમે દિવસે પગને ગરમ પાણીમાં ખૂબ વાર પલાળીને પછી સારા ચપ્પુ વડે ચેાટેલી દવાના પડને ઉખાડી નાંખવું અને તેની સાથેજ આંટણેા પણ બધાં ઉખાડી નાંખી શકાશે તેમ છતાં જો જરૂર પડે તેા આ દવાનેા ઉપયેાગ ફરીથી પણ કરી શકાય છે.

લુખસનેા ઉપાય.

જો ચામડી બહુજ ખરછટ અને સુકી હેાય તેા તે ભાગ પર પ્રવાહી ટારસેાપ સારી પેઠે ચેાળવેા અને પછી ગરમ કરેલા લીંબડાના પાણીથી બરાબર ધેાઈ નાંખી, તે ભાગને તદન કોરેા કરી નીચેની દવા ચેાપડવી.

ઍસીડ કારબેાલીક	... ૫ ભાગ.
લાનેાલાઇન (હાઇડ્રસ)	... ૨૪૦ ભાગ.
ઑલાઇવિઑઇલિ અગર.	
ઍરાકીસ ઑઇલ.	... ૨૪૦ ભાગ.

પછી તે ભાગ પર સંભાળપૂર્વક "નર્સેરી પાઉડર" (બેારેટેડ ટાલકમ) ભભરાવવું.

પરંતુ જો ખરજ કે ચેળ સાથે ફેાલ્લી થઈ હેાય તેા નીચે લખેલેા મલમ લગાડવેા.

ઝીંક ઑક્સાઇડ...	...૧૨૦ ભાગ.
કારબેાલીક ઍસીડ...	... ૫ ભાગ.
સૅલીસીલીક ઍસીડ...	... ૧૦ ભાગ.
લાનેાલીન...	...૧૮૦ ભાગ.
વૅસેલીન...	...૪૮૦ ભાગ.

શુળ, ચસકા, દુખાવેા અને બીજાં દરદેા માટેનેા ઉત્તમ મલમ.

મીથાલ સૅલીસીલેટ...	...બે ઔંસ.
મેન્થૉલ...	...ચાર ડ્રામ.
યુકેલીપ્ટૉલ...	...ચાર ઔંસ.
ઍડેપ્સ લૅની હાઇડ્રસ.	...ચાર ઔંસ.
પૅરાફીન	...બે ઔંસ.
પેટ્રોલેટમ...	...સેાળ ઔંસ.

પ્રથમ પૅરાફીનને ગરમ કરી ઓગાળવું અને તેમાં પેટ્રોલેટમ બરાબર મેળવી દેવું. જ્યારે આ ઠંડુ થાય ત્યારે તેમાં બાકીની ચીજો મેળવીને મલમ બનાવી ચેાપડવા કે મસળવાના ઉપયેાગમાં લેવેા.

મંદવાડવાળા ઓરડાની હવા શુદ્ધી (ડિસીન્ફૅકટ) કરવાનેા એક ઘણેા સહેલેા ઉપાય.

પૅરિસ શહેરમાં આવેલા પ્રખ્યાત પૅસ્ટુઅર ઇન્સ્ટીટયુટ વાળા પ્રોફેસર ટ્રીલબર્ટનેા એવેા અભિપ્રાય છે કે ખાંડ-સાકરને બાળવાથી 'ફૉરમીક ઍસીડ' પેદા થાય છે, જેમાં જંતુનાશક અને હવા શુદ્ધિ કરવાનેા ઉત્તમ ગુણ રહેલેા છે. જે ઓરડામાં માંદા માણસનેા ખાટલેા વધારે

વખત રહેલા હોય તે ઓરડાની હવા સહેલાઈથી, જલ્દી, અને અકસીર રીતે સાફ કરવા માટે ખાંડની ધુણી કરવી એ એક વ્યવહાર ઉપાય છે. આ મતને ટેકો આપતાં અમેરિકાનું કોલંબસ મેડીકલ જર્નલ નામનું ચોપાનીયું વધારામાં ઉમેરે છે કે જે દરદીના ઓરડામાં તડકો અને ચોખ્ખી હવા ન આવી શકયાં હોય તે ઓરડાની શુદ્ધિને માટે આ ઉપાય ખાસ ઉપયોગી છે.

જાત જાતનાં દુધ અને તેમનું પૃથક્કરણ.

(લેખક—તંત્રી.)

માતાનું દુધ, બકરીનું દુધ, ગધેડીનું દુધ, અથવા કોઈ પણ આંચળવાળા જાનવરનું દુધ લેઇને તપાસીયે તો તેમાં મુખ્ય તત્વો નીચે લખેલાં પાંચ જાતનાં માલૂમ પડે છે:—

(૧) કેઝીન (Casein); (૨) (Lactose) અથવા દુધમાંનું ગળપણ; (૩) મીલ્ક ફેટ (Milk-Fat) દુધમાંની ચીકાશ; (૪) ફોસ્ફેટસ (Phosphates); (૫) પાણી.

સૌથી સરસ ગાયનું દુધ ગણાય છે. દુધ દુધમાં ફરક રહે છે. તેમજ એકજ જાનવરનું દુધ સવાર કરતાં સાંજે દોહેલું વધારે સરસ નિકળે છે. વળી જાનવરને ખોરાક આપવામાં આવે છે, તે ઉપર પણ દુધનો આધાર રહે છે.

૧૦૦ ભાગ દુધમાં:—

૮૯·૩ પાણી	૩·૭	દુધની ચીકાશ.	૦·૮ ફોસ્ફેટ વિગેરે.
૪·૧ કેઝીન	૫·૧	દુધનું ગળપણ.	

ઉપલા કોઠા ઉપરથી જણાય છે કે ૧૦૦ ભાગ સારા દુધમાં ફક્ત ૧૩ ભાગ પુષ્ટીકારક ભાગ હોય છે. બાકીનું તો પાણી હોય છે. પરંતુ આજે શહેરોમાં જે દુધ વેચાય છે તેમાં તો સો ભાગ દુધે ભાગ્યે ૮ કે ૯ ભાગ પુષ્ટીકારક તત્વો રહેલાં માલૂમ પડે છે.

આ ઉપરથી સાધારણ રીતે કહી શકાય કે એક રતલ સારૂં તાજું દુધ પીને તેને બરાબર શરીરમાં પચાવવામાં આવે તો તેથી પોણો ઔંસ માંસ શરીરમાં વધે છે.

જુદી જુદી જાતનાં દુધોમાં સો ભાગ દુધે નીચલાં તત્વો માલૂમ પડયાં છે:—

તત્વોનાં નામ.	સ્ત્રીનું દુધ.	ગાયનું દુધ.	બકરીનું દુધ.	ઘેટીનું દુધ.	ગધેડીનું દુધ.	ઘોડીનું દુધ.
કેઝીન (દહીંનો ભાગ.)	૩·૩૫	૪·૫૫	૪·૫૦	૮·૦૦	૧·૯૦	૧·૬૨
ચીકાશ.	૩·૩૪	૩·૭૦	૪·૧૦	૬·૫૦	૧·૪૦	૦·૩૦
મીઠાશ વિગેરે.	૩·૭૭	૫·૩૫	૫·૮૦	૪·૫૦	૬·૪૦	૮·૭૫
પાણી.	૮૯·૫૪	૮૬·૪૦	૮૫·૬૦	૮૧·૦૦	૯૦·૫૦	૮૯·૩૩

ઉપલા કોઠાપરથી જણાય છે કે મીઠાશમાં ઘોડીનું દુધ ચઢે છે. ચીકાશમાં ઘેટીનું દુધ ચડીયાતું છે; તેમજ દહીંનો ભાગ જેને 'કેઝીન' કહે છે તે પણ ઘેટીના દુધમાં વધારે હોય છે.

મનુષ્ય શરીરમાં પ્રાણબળનું પરિક્રમણ.

(ગુપ્તવિદ્યાના અભ્યાસી જાણીતા થીઑસૉફીસ્ટ વિદ્વાન મી. લેડબીટરના "પ્રાણ ઑર વાઇ-ટાલિટી" ના લેખ ઉપરથી રા. દુલેરાય મ. ઓઝાએ "જીજ્ઞાસુ" માં ભાષાન્તર પ્રસિદ્ધ કરેલું તેમાંથી જરૂર પુરતો ભાગ ઘણો ઉપયોગી લાગવાથી અત્ર પ્રસિદ્ધ કર્યો છે.—તંત્રી.)

આપણે કહેવામાં આવ્યું છે કે પ્રાણ-અથવા જીવન એ ઇશ્વરની શક્તિઓમાંની એક શક્તિ છે. પ્રકાશ, ઉષ્મા અથવા ગરમી, વિદ્યુત ઇત્યાદિ શક્તિઓ પણ તેનીજ છે. અગર જોકે તે એકજ શક્તિ છે, છતાં તેનાં આન્દોલનોની સંખ્યા પ્રમાણે તે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારે પ્રદર્શિત થાય છે, એટલે આપણે તેને જુદાં જુદાં નામ આપીયે છીયે. પરંતુ પ્રાણશક્તિનું કાર્ય આપણે જે બીજી શક્તિઓ કહી તેનાથી ઘણી રીતે જુદા પ્રકારનું છે, પ્રકાશ વિગેરે શક્તિ ગમે તે રૂપે કાર્ય કરે છે ત્યારે તે પરમાણુ આખું ચલાયમાન કરે છે, અને તેનું જે આન્દોલન થાય છે તે પરમાણુ કરતાં ઘણું મ્હોટું હોય છે; પરંતુ પ્રાણશક્તિ તો પરમાણુની અંદરથી કાર્ય કરે છે, તે બહારથી કાંઇ કરતી નથી.

* * * * * * * *

માણસના શરીરમાં તલ્લી અથવા બરોળ (Spleen) કહે છે તેમાં 'ઇથેરિક'નું મધ્ય બિંદુ એક ચક્રના આકારનું છે તે દ્વારા માણસ આ શક્તિનું પોતાના શરીરમાં શોષણ કરે છે. આ ચક્રને ૭ પાંખડીઓ છે તે પાંખડીઓ તેમાં જુદી જુદી શક્તિઓ પ્રવેશ કરે છે તેની ગતિના તરંગોથી થતી જણાય છે, અને તેઓની મધ્યમાં વમળ જેવો ખાડો પડે છે. પરંતુ આ તરંગો છે તે પેલા મધ્યમાં આવેલા વમળમાંથી કેટલીક શક્તિઓ નીકળે છે અને આસપાસ તેજનાં ફોર્હુની પેઠે પ્રસરે છે તેને લીધે થાય છે એવું જોવામાં આવે છે. એ વમળને આપણે જો એક પૈડાના માળાની પેઠે ગણીએ તો પેલી શક્તિઓ તેના આરાની પેઠે સીધી વહેતી જણાય છે. તેની ઉપર બહારની શક્તિઓ વહન કરે છે તે પેલા આરાની ઉપર નીચે વારા ફરતી જણાય છે. તેથી જાણે ગુંથણી થતી હોય એમ લાગે છે, અને વારા ફરતી આરાની વચમાં ઉંચી નીચી ગુંથણી થાય છે તેથી ફુલની પાંખડીઓનો આકાર બંધાય છે.

વાતાવરણમાં પ્રાણશક્તિના ઝીણા ઝીણા ગોળાઓ ફરતા ફરે છે ત્યારે તેઓ ઘણા ચકચકિત દેખાય છે ખરા પણ તેનો રંગ તે વખતે શ્વેત હોય છે; મતલબ કોઇ પણ રંગ વિનાના હોય છે એમ કહીયે તો પણ કહી શકાય. પરંતુ જ્યારે તેઓ ખેંચાઇને તલ્લીના મધ્ય ભાગના વમળમાં પડે છે ત્યારે તે તુટી જાય છે અને તેમાંથી જુદા જુદા રંગના પ્રવાહ ચાલે છે. આ રંગોનો ક્રમ જોતાં આપણા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં જણાવેલા તેજના પૃથક્કરણમાં જે ક્રમ ઠરાવેલો છે તે જોવામાં આવતો નથી. એ ગોળા જેમ જેમ ભાંગી જતા જાય છે તેમ તેમ તેમાંથી જુદા જુદા રંગનાં મિશ્રિત પરમાણુઓ છુટાં પડે છે અને તેઓના રંગ જુદા જુદા હોવાથી તે પરમાણુઓ પોતપોતાના રંગવાળા ઉપર કહેલા ચક્રના આરા સાથે જોડાઇ જાય છે. જેમ કે પીળા રંગના પરમાણુઓ પીળા રંગના આરામાં મળી જાય છે, લીલા રંગનાં પરમાણુઓ લીલા રંગના આરામાં મળી જાય છે, એવી રીતે ૭ રંગનાં પરમાણુઓ ૭ આરામાં મળે છે, અને

એક સાતમા રંગનાં પરમાણુઓ પેલા વમળના મધ્યમાં અદ્રશ્ય થઇ જાય છે—જાણે કે પૈડાના માણાના મધ્ય ભાગના પોલાણમાં દાખલ થઈ જતાં હોય એમ લાગે છે. હવે પેલા આરાના જેવાં જે કિરણો પ્રસરે છે તે જુદી જુદી દીશામાં જાય છે અને શરીરના જીવનમાં પોતપોતાનું નીમેલું કાર્ય કરે છે રંગનો જે ક્રમ આપણને આંહી જોવામાં આવે છે તેવો તે નથી એવું ઉપર કહેલું પરંતુ આ ક્રમ ઉચ્ચ પ્રદેશમાં કામરૂપ, માનસિક શરીર તથા કારણશરીરમાં જોવામાં આવે છે તેને મળતો છે. દષ્ટાંત લઇએ. આપણે જે ગળીનો રંગ જોઇએ છીયે તેમાં બે પ્રકારના રંગનું મિશ્રણ છે, એક ઘેરો કીરમજી (વાયોલેટ) અને બીજો આસમાની એટલે તેમાં મૂળ ગળીનો રંગ રહેતો નથી. રાતા રંગના બે ભાગ કરતાં તેમાં એક ગુલાબી રાતો અને બીજો મેલો ઘેરો રાતો જણાય છે. એ પ્રમાણે તપાસ કરતાં ૭ પ્રકારના રંગનાં કિરણો છે. કીરમજી (ઘેરો) આસમાની, લીલો, પીળો, નારંગી, અને ઘેરો રાતો, હવે જે સાતમો ગુલાબી–રાતો રહ્યો અને એ રંગ સર્વેની ઉપર મુકવા જેવો છે. કારણકે આ પ્રાણશક્તિનાં પરમાણુઓ મૂળ એ રંગમાં પ્રદર્શિત થાય છે. તે દેખાતો નથી, કારણકે તે પરમાણુ તેના વમળના મધ્યમાં દાખલ થઇ ઉતરી જાય છે. પરંતુ ખરી રીતે જોતાં પ્રાણશક્તિ સપ્તધા છે, પણ શરીરમાં તે પાંચ પ્રકારે વહન કરે છે, એવું ઘણાં ખરાં હિંદુ શાસ્ત્રોમાં કહ્યામાં આવેલું છે. તેનું કારણ એ છે કે તલીના મધ્ય બિંદુમાંથી નીકળ્યા પછી કીરમજી અને આસમાની મળી જાય છે અને એક કિરણ થઈ વહન કરે છે. તેવીજ રીતે નારંગી અને ઘેરો રાતો રંગ એકઠા મળી એક કિરણ થઈ વહન કરે છે. પ્રશ્નોપનિષતમાં એક મુખ્ય પ્રાણ છે તે પંચધા તથા સપ્તધા છે એ સ્પષ્ટ કહેવામાં આવ્યું છે. પ્રથમ કહે છે કે:—

" तान वरिष्ठः प्राणउवाच ॥ मामोह पापद्यथऽहमेवै तत् पंचाधात्मानं प्रविभज्यै तद्बाण मवष्टभ्य विधारयामीति ॥ २–३ ॥ तस्मादेताः सप्तार्चिषो भवन्ति ॥ ३–५ ॥

પ્રથમના મંત્રમાં કહે છે કે હું મુખ્ય પ્રાણ પાંચ પ્રકારનો થઇ આ શરીરને ધારણ કરૂં છઉં; અને બીજા મંત્રમાં કહે છે કે આમાંથી સાત તેજની શિખાઓ નીકળે છે.

કીરમજી તથા આસમાની સંયુક્ત કિરણ ઉપર કંઠ તરફ પોતાનો પ્રકાશ લઇ જાય છે. ગળામાં આવી બન્ને રંગના કિરણો છુટાં પડી જાય છે. તેમાંનું આસમાની કિરણ ત્યાંજ રહી ત્યાં જે ચક્ર (વિશુદ્ધિ) છે તેને પ્રાણ અર્પે છે અને કીરમજી તથા તે સાથે કંઇ આસમાની ઘેરા રંગનો ભાગ રહી જાય છે તે મસ્તકમાં મગજમાં જાય છે. તેમાંથી પણ જે ઘેરા આસમાની રંગવાળું કિરણ થાય છે તે મગજના નીચેના અને મધ્ય ભાગમાં રહી જાય છે અને ત્યાં પ્રસરાઇ જઇ પ્રાણ અર્પે છે; અને કીરમજી મગજના ઉપરના ભાગમાં ફેલાઇ તેની છેડા ઉપર તેને જે ચક્ર (બ્રહ્મરંધ્ર) છે પ્રાણથી ભરી દે છે અને તેને સારી પેઠે બળવાન કરે છે, તે ચક્રની જે નવસો સાઠ પાંખડીઓ છે તેમાં મુખ્યત્વે કરી તે સંચરે છે. પીળા રંગનું કિરણ છે તે હૃદયમાં પરંતુ તે હૃદય કમળના ચક્રમાં સંચાર કરી રહ્યા પછી આગળ મગજમાં પોહોચે છે અને તેમાં પ્રસરી જઇ ત્યાં મધ્યમાં એક બાર પાંખડીનું કમળ (ચક્ર) છે તેમાં સંચાર કરે છે. લીલું કિરણ પેટમાં પ્રસરે છે. ત્યાં તે મણીપુરક ચક્રમાં ખાસ કરી સંચાર કરે છે અને ત્યાંથી પિતાશય (લિવર) મુત્રાશય (કિડનીઝ) તથા જઠર તથા આંત્રમય (જુદાં જુદાં આંતરડાં)માં પ્રાણ અર્પે છે. ગુલાબી રંગનું કિરણ આખા શરીરમાં જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા સંચાર કરે છે. ખરૂં જોતાં જ્ઞાનતંતુ જાળ જે શરીરમાં છે તેનું જીવન આ કિરણજ છે. એ સામાન્યરીતે પ્રાણના

નામથી ઓળખાય છે. અને એક માણસ બીજા માણસમાં જે પ્રાણનો વિનિમય કરે છે અને તેની ખોટ પુરી પાડે છે તે પણ આ પ્રાણ છે. જો જ્ઞાનતંતુઓમાં આ કિરણ પુરતું સંચાર કરે નહિ તો એ જ્ઞાનતંતુઓની લાગણીની શક્તિ ઘણી વધી પડે છે અને સહન કરવાની શક્તિ બહુ ઓછી થઇ જાય છે. જે રોગી માણસની આવી સ્થિતિ હોય છે તે એક સ્થળે સ્થિરતાથી રહી શકતો નથી. વારંવાર હેરફેર કર્યા કરે છે પણ તેથી જરા પણ વિરામ મળતો નથી. કોઇ સહજ અવાજ કરે અથવા કોઇ જરા સ્પર્શ કરે કે તત્કાળ તે બુમ પાડી ઉઠે છે અને તેને અત્યંત કલેશ થતાં તેની સ્થિતિ કંગાળ લાગે છે. એવા રોગીને જો કોઇ આરોગ્ય માણસ-જેનામાં પ્રાણ પુષ્કળ હોય છે તે પોતાના પ્રાણનો વિનિમય કરે તો તેના જ્ઞાનતંતુઓ તે પ્રાણથી ભરાઈ જાય છે એટલે તેને આરામ થયો લાગે છે અને તેની બેચેની જતી રહે છે.

નારંગી—રાતા રંગનું કિરણ બરડાની કરોડના તળીયામાં પ્રસરે છે અને ત્યાંથી પ્રજોત્પાદક ઇંદ્રિમાં સંચાર કરે છે. આ કિરણનો એક ભાગ વિશેષે કરી એ ઇંદ્રિની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ કિરણમાં નારંગી રંગ અને ઘેરો રાતો રંગ છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઘેરો જાંબુડો રંગ પણ મિશ્રિત થયેલો જોવામાં આવે છે. એથી એવું જણાય છે કે રંગના પ્રથક્કરણનો ક્રમ જળવાઇ આંહી આવતાં ગળીના રંગને મળી જઇ એક વર્તુલ રૂપ બની નવો ક્રમ શરૂ થાય છે અને આંહીથી નીચેના બીજા સપ્તકનો આરંભ થતો હોય એમ લાગે છે. એ નારંગી-રાતા રંગનું કિરણ માણસની સ્થૂળવૃત્તિને બહુ ચંચળ કરે છે અને રૂધિરમાં વહન કરી શરીરની ગરમી કાયમ રાખે છે. પરંતુ જે માણસ પોતાની સ્થૂળઇન્દ્રિને કાયમ અટકાવી પોતાને આધીન કરી કે છે ત્યારે તેના બળવાન લાંબા કાળના પ્રયાસને લીધે આ કિરણ તે તરફ સંચાર કરતું બંધ પડે છે અને તેની ઉર્ધ્વ ગતિ થઈ તે મગજમાં પ્રવેશ કરે છે. (*) ત્યાં ગયા પછી તેના ત્રણે રંગોમાં ઘણોજ અગત્યનો ફેરફાર થાય છે. જે નારંગી રંગ છે તે શુદ્ધ પીળો થઈ જાય છે અને તે બુદ્ધિની શક્તિમાં ચોક્કસ રીતે વૃદ્ધિ કરે છે; તથા ઘેરો જાંબુડો રંગ હોય છે તે કીરમજી (વાયોલેટ) થઈ જાય છે અને તે ઇશ્વર ભાવનાને જાગ્રત કરે છે. જે માણસ આવો ફેરફાર કરવા સમર્થ થાય છે તેને કામ સ્તાવી શકતો નથી અને જ્યારે કુંડલિનિ જાગ્રત કરવાનો સમય આવે છે ત્યારે તે ક્રિયામાં જે એક મહત્ ભય છે તેની તેને જરા પણ ધાસ્તી રહેતી નથી. જે માણસે આ કાર્ય સિદ્ધ કર્યું હોય છે તેનું નારંગી-રંગનું કિરણ પ્રથમ સીધું બરડાની કરોડના મૂળ આગળ પોહોચી અને તે ચક્રમાં થઈ કરોડના મધ્ય ભાગમાં જે સીધુ પોલાણ છે તેમાં સંચરે છે અને ત્યાંથી સીધું મગજમાં જાય છે.

આ પ્રાણશક્તિ અથવા જીવનશક્તિ જુદી જુદી દિશામાં વહન કરવાથી માણસની આરોગ્યતા જળવાય છે અને જે જે ભાગમાં તે જાય છે તે તે ભાગ તંદુરસ્ત રહે છે. જો કોઇ માણસની જાઠરાગ્નિ મંદ પડી ગઇ હોય તો તેને ઇથેરીક (દૈવી-સૂક્ષ્મ) દૃષ્ટિથી જોશે તો તત્કાળ જણાશે કે તેની પ્રાણ શક્તિનું લીલુ કિરણ કાંતો બીલકુલ મંદ પડી ગયું છે અથવા ચાલતું હોય તોપણ તે પૂરતી શક્તિ પોહોચાડી શકતું નથી. જો કોઈ માણસમાં પીળું કિરણ જોરથી પૂર્ણ પ્રવાહથી ચાલતું હોય તો તેથી જાણશો કે તેના હૃદયનું કાર્ય યથાશક્તિ ચાલે છે અને તેમાં જોઇએ તેટલું કૌવત છે. આ હૃદયનું કિરણ પણ તે હૃદય કમળમાં ફરી વળી તેમાંથી નીકળી રૂધિરમાં દાખલ થાય છે અને તેમાં ઓતપ્રોત થઈ તે રૂધિરના પ્રવાહની સાથે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે.

(*) સ્પર્મેનસ.

તેમ છતાં તેનો જરૂર જેટલો ભાગ ઉપર મગજમાં પણ જાય છે તેથી કરી માણસની ઉચ્ચ તત્વજ્ઞાન તથા અધ્યાત્મજ્ઞાનના વિચારો કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આવા વિચારની વૃદ્ધિ આ કિરણના બળ અને પ્રમાણ ઉપર આધાર રાખે છે, કારણ કે તેના જોરથી મસ્તકના ઉપરના મધ્ય ભાગમાં જે બાર પાંખડીનું ચક્ર અથવા કમળ છે તે જાગ્રત થાય છે અને તેની જાગ્રતિના પ્રમાણમાં પેલા વિચારો થઈ શકે છે. વિચારો અને મનોવિકાર ઘેરા-કીરમજી (વાયોલેટ) કિરણથી ઘણા ઉચ્ચ અને ઇશ્વર ભાવનાના થાય છે; પરંતુ માણસના સામાન્ય વિચારો પીળા અને આસમાની કિરણના મિશ્ર થયેલા કિરણના કાર્યથી થાય છે. કેટલાક જડ બુદ્ધિવાળાં માણસોનું અવલોકન કરતાં જોવામાં આવ્યું કે તેઓની પ્રાણશક્તિનાં પીળાં અને આસમાની-કીરમજી રંગનાં કિરણ મગજમાં જતાં જાણે તદન અટકાવ્યાં હોય એમ લાગે છે. આછા આસમાની રંગના કિરણનું અતિશય ચાંચલ્ય અને પ્રમાણ જેનામાં હોય છે તેના કંઠમાં તે કિરણનો સંચાર હોવાથી તે ભાગના શરીરનાં અવયવો બહુ બળવાન હોય છે અને તંદુરસ્ત રહે છે. અને તેની ઉત્તમ સ્થિતિ ઘણા સરસ વાચાળ વકતામાં જોવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે શરીરના જે ભાગમાં નબળાઇ અથવા રોગ જણાય તો એમ સમજવું કે તે ભાગમાં પ્રાણ શક્તિનું વહન જેવું જોઇએ તેવું થતું નથી.

જેવી રીતે વિજળીનો જથ્થો વપરાતાં ખુટી જાય છે તેમ આ પ્રાણશક્તિ પણ વપરાતાં પરમાણુઓમાં ખુટી જાય છે. ગુલાબી રંગના પરમાણુઓ જ્ઞાનતંતુઓમાં થઇને જેમ જેમ આગળ વહન કરે છે તેમ તેમ તેનો રંગ ઝાંખો પડતો જાય છે, અને છેવટે જ્યારે તેમાનો પ્રાણ ખપી જાય છે, ત્યારે તે પરમાણુઓ માણસના શરીરની ત્વચામાં જે છિદ્રો છે તેમાં થઈ બહાર નીકળી જાય છે. આ પરમાણુઓ નીકળી જાય છે ત્યારે 'ઑરેરિક' શરીરનું તેજ થઈ માણસની આરોગ્યતા દર્શાવે છે. એ સ્થિતિનું ચિત્ર "મેન વિઝિબલ ઍન્ડ ઇનવિઝિબલ" નામના પુસ્તકમાં આવેલું છે. જે સમયે એ પરમાણુઓ બહાર નીકળે છે ત્યારે તેનો ગુલાબી રંગ લગભગ જતો રહી તેનો તેજનો રંગ જોતાં ઘણોખરો આસમાની છાંયા વાળો સફેત દેખાય છે. પીળા રંગના કિરણનો જે ભાગ રૂધિરમાં પ્રવેશ કરી તેની સાથે વહન કરે છે તે પણ ફરતાં ફરતાં એવીજ રીતે જતો રહે છે. મતલબ પરમાણુઓમાંથી જ્યારે પ્રાણશક્તિ ખાલી થઈ જાય છે ત્યારે તેઓ શરીરમાંથી નીકળવાના જે જે દ્વાર છે તેમાંથી ગમે તે દ્વારે થઈ બહાર નીકળી જાય છે. લીલા કિરણનાં પરમાણુઓ જે જઠરાગ્નિ વગેરે ભાગમાં જાય છે તે મળ મુત્ર દ્વારા નીકળી જાય છે, અને રાતા નારંગી રંગનાં કિરણનાં પરમાણુઓ પણ તેજ ભાગમાં જાય છે તે ઇંદ્રિ દ્વારા સામાન્ય રીતે નીકળી જાય છે. આસમાની રંગનાં કિરણનાં પરમાણુઓ જે કંઠમાં જાય છે તે શ્વાસ પ્રવાસમાં નીકળી જાય છે. અને ઘેરા આસમાની અને ઘેરા કીરમજી (વાયોલેટ) ના કિરણનાં પરમાણુઓ મસ્તકની ઉપરના મધ્ય ભાગમાં થઈ નીકળી જાય છે.

સાધક જ્યારે રાતા નારંગી કિરણને પ્રજોત્પાદક ઇંદ્રિમાં જતાં અટકાવવા સમર્થ થાય છે ત્યારે તેના તે કિરણનાં પરમાણુઓ કરોડની પોલાણમાં થઇ મસ્તકમાં જાય છે અને ત્યાં આસમાની કીરમજી કિરણ સાથે મળી જઈ તેની ઉપરના મધ્યમાંના છિદ્ર (બ્રહ્મરંધ્ર) માં થઈ બહાર નીકળે છે. તેનો દેખાવ અગ્નિની જ્વાળાની શિખા જેવો લાગે છે. ભગવાન બુદ્ધ અને બીજા મહાન્ યોગીઓનાં ચિત્રોમાં જે મસ્તક ઉપર પ્રકાશ દર્શાવે છે તે આ શિખા છે. પ્રાણશક્તિ ખાલી થઈ ગયા પછી એ પરમાણુઓ બીજાં જેવાં સામાન્ય પરમાણુઓના જેવાં થઈ જાય છે. તેમાંના

કેટલાક શરીર પોતાની જરૂરીઆત પ્રમાણે પાછાં ખેંચી લે છે, એટલે તે શરીરમાં કેટલાક પ્રકારના બંધારણમાં કામમાં આવે છે અને બાકીનાંનો ઉપર કહી ગયા તેમ જુદા જુદા દ્વારથી બહાર નીકળી જાય છે.

આ સ્થળે એક વાત વિશેષે કરી કહેવાની જરૂર છે, કારણકે નહિ તો વખતે કોઇની સમજ ફેર થઈ જાય. શરીરમાં જે ચક્રો છે અને જેમાં થઇને પ્રાણુશક્તિ શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં પ્રસરે છે અને જેના પ્રસરવાથી તે ચક્રો તેમજ સર્વ ભાગોમાં પ્રાણુબળ પ્રાપ્ત થાય છે તથા બળ વૃદ્ધિ પામે છે. એ હકીકત અને ઉપર કહેલાં ચક્રો મનુષ્યના વિકાસ ક્રમમાં આગળ પડતાં જ્યારે કુંડલિનિ શક્તિ જાગ્રત થાય છે ત્યારે જે શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે તે વાત કેવળ જુદીજ છે. આપણે સર્વ પ્રાણુશક્તિ ગ્રહણ કરીયે છીયે માટે તેને શરીરના જુદા જુદા ભાગો માટે ઉપયોગમાં લેઇયે છીયે, પરંતુ આપણામાંનો ઘણો ભાગ તેનો પૂરેપુરો લાભ લેઈ શકતા નથી, કારણકે તેવો લાભ લેવા માટે આપણા આચાર વિચાર જેવા નિર્મળ, યોગ્ય, અને શુદ્ધ આરોગ્યતા વાળા જોઇએ તેવા હોતા નથી. જે માણસ મદિરા પાન કરે છે અને તમાકુ ખાય છે, પીયે છે, તે માણસ બીજા સાધારણ શુદ્ધવર્તનના માણસના જેટલી પ્રાણુશક્તિનો લાભ લઈ શકતો નથી. એવા માણસ દેખાવમાં ઘણીવાર શરીરે મજબુત જોવામાં આવે છે અને શુદ્ધ વર્તનવાળો નિર્બળ દેખાય છે; પરંતુ તેવું જ્યાં હોય ત્યાં પૂર્વનાં કર્મનાં ફળ માત્ર સમજવાં. પણ બીજી રીતે જો કાંઈ ઘણો ફેર હોય નહિ તો શુદ્ધ વર્તનવાળા માણસને ઘણો લાભ મળી શકે છે એ વાત નિશ્ચય છે.

પ્રાણુશક્તિ જે જ્ઞાનતંતુ દ્વારા વહન કરે છે તે, અને માણસનું જે "મેગ્નેટીઝમ" અથવા પ્રાણની આકર્ષ શક્તિ છે તે બે તદન જુદાંજ છે. જેવી રીતે નાડીઓમાં રૂધિરનો પ્રવાહ ચાલ્યા કરે છે તેવી રીતે જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા ઍથેરિક વાયુનો પ્રવાહ ચાલ્યા કરે છે; એટલે જેવી રીતે રૂધિર શરીરના સઘળા ભાગને 'ઓક્સિજન' વાયુ પુરો પાડે છે તેવી રીતે એ ઍથેરિક પ્રાણુશક્તિ શરીરના સઘળા ભાગમાં પહોંચાડે છે. માણસના ઍથેરિક શરીરના ભાગોમાં કાયમ ફેરફાર થયા કરે છે અને તેવીજ રીતે સ્થૂલ ભાગોમાં ફેરફાર થયા કરે છે. ઍથેરિક પદાર્થ શરીરનાં છિદ્રો દ્વારા કાયમ બહાર નીકળ્યા કરે છે. એટલે જો બે માણસ પાસે પાસે બેઠા હોય છે. તો તેઓ એક બીજાના શરીરમાંથી નીકળતા આ પદાર્થનું આમને સામને શોષણ કરે છે. "મેસ્મેરીઝમ" અથવા પ્રાણ વિનિમયના પ્રયોગમાં જે ક્રિયા કરનાર વિધાયક હોય છે તે પોતાના પ્રાણનો જમાવ કરી વિધેય જેના ઉપર ક્રિયા કરે છે તેના શરીરમાં તે પ્રાણને નાંખે છે. આ ક્રિયામાં પ્રાણુશક્તિ સાથે ઍથેરિક પદાર્થ પણ પેલા માણસમાં દાખલ થાય છે માટે આના સંબંધમાં એ વાત યાદ રાખવાની છે કે માણસની માનસિક તેમજ નૈતિક વ્યાધિઓ પણ હોય છે એટલે તે સ્થૂળ પ્રાણની સાથે કામ અને માનસિક પદાર્થ પણ તે માણસમાં થઈ જાય છે તેથી તેને લગતા વ્યાધિઓ સાથેજ દાખલ થાય છે.

ઉપર જે રંગોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું તે ઍથેરિકના સંબંધમાં છે પણ વધારે આગળ ચાલતાં જણાશે કે તેવું કાર્ય કામ-રૂપ (ઍસ્ટ્રલ) ના રંગોને મળતું હોવાથી એ રંગોની જે ક્રિયા કરવાની રીતિ કહી છે તે કામ-રૂપના રંગોને પણ લાગુ થઈ શકે તેવી છે. એટલી વાત સ્પષ્ટ સમજવી કે સારા વિચાર અને સારી લાગણીઓની અસર સ્થૂળ ઉપર થયા કરે છે અને તેને લીધે પ્રાણુશક્તિને પોતામાં ઉપયોગમાં લેવાની તે શરીરની શક્તિ વધે છે, અને તેને પરિણામે તે સારી સ્થિતિમાં રહે છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે ભગવાન બુદ્ધનું વચન છે કે નિરવાર્ણ પદના

માર્ગ ઉપર ચાલવા માટે પ્રથમ સંપૂર્ણ આરોગ્યતાની જરૂર છે, અને એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે તેમણે જે આઠ પ્રકારના ઉચ્ચ માર્ગ દર્શાવ્યા તે પ્રમાણે વર્તન કરવાનું છે. મહાત્મા જીસસ ક્રાઈસ્ટે પણ કહેલું છે કે "ઈશ્વરના ધામની ખોળ તમે કરો અને તેના સદ્વર્તનને જાણો તો બાકી સર્વ વસ્તુ તમને પોતાની મેળે પ્રાપ્ત થશે." આમાં સ્થૂળ શરીરની આરોગ્યતા પણ આવી જાય છે અને તે પ્રાપ્ત થશેજ એમ સમજવું.

પેટ પકડીને હસાવનારી વાતોની પેટી.

અથવા

ચિંતા-શોક-દુઃખ-રોગને દૂર કરવાનો ઉપાય.

(લખનાર—પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

વાર્તા પહેલી—

એક માસ્તર સાહેબને નોકરીમાંથી હમેશને માટે રજા મળી હતી એથી તેમણે પોતાના રસોઇયાને જમવા બેસતી વખતે કહ્યું કે-" ભટજી મહારાજ ! હમણાં પગાર આવતો બંધ પડયો છે માટે ઘી જરા વિચારીને વાપરજો."

હુકમ પ્રમાણે રસોઇયે માસ્તર સાહેબની થાળીમાં રોટલી ભાત વગેરેમાં ઓછું ઘી વાપર્યું; પણ પોતાના ભાણામાં હમેશના નિયમ મુજબ ઉદારતાપૂર્વક ઘી વાપર્યું. એ જોઈ માસ્તર સાહેબે કહ્યું-" ભટજી ! આ શું ? મને ઘી ઓછું આપી તમે વધારે લીધું ! શું કરકસર આમ બેઢંગી રીતે કરાતી હશે ?"

ભટજી બોલ્યા-"શેઠ સાહેબ ! આપેજ કહ્યું હતું કે-'મારો પગાર બંધ થયો છે જેથી ઘી ઓછું વાપરવું.' એનો મતલબ એજ કે આપનો પગાર બંધ પડયો છે જેથી ઓછું ઘી ખાવાની જરૂર છે; પણ જ્યાં સુધી મારો પગાર ચઢતો છે ત્યાં લગી હું શા માટે ઓછું ઘી ખાઉં ? જ્યારે મારી નોકરી છૂટી જશે ત્યારે હું પણ તેમજ કરીશ." ભટજીનું બોલવું સાંભળી માસ્તરે હસી પડી આનંદપૂર્વક જમવું શરૂ કર્યું.

વાર્તા બીજી—

એક બેવકૂફ પંડિતના ઘરમાં એક દિવસે ખીર બનાવવામાં આવી હતી, અને જ્યારે તેનું કુટુંબ ખીરભોજન કરવા માટે રસોડામાં બિરાજ્યું ત્યારે પંડિતાણીના હાથેથી ભાણામાં ખીર પિરસાતી વખતે તેણીના છોકરાના ભાણાંમાં બીજાઓ કરતાં વધારે ખીર પિરસાઇ ગઇ. એ જોઈ પંડિતજીનો મિજાજ સાતમા આસમાન પર ચડી બેઠો એથી તે પંડિતાણી પર ચીડાઇ કહેવા લાગ્યા કે-" હું તારો ધણી છું કે એ (છોકરો) તારો ધણી છે ? કે જેથી એને ખીર વધારે આપી ?"

એ સાંભળી પંડિતનો પુત્ર ક્યાં સહુકાઈ પકડે તેવો હતો ? તે તો પંડિતને કહેવા લાગ્યો કે-" આ મારી મા છે કે તમારી ? મારી મા હોય તે મને વધારે પિરસે એમાં અદેખાઈ શું કરવી ?" જ્યાં બાપ બેટો આ પ્રમાણે સભ્યતાના શત્રુ થઇ પડયા ત્યાં પંડિતાણી તે બેઉના પણ કાન કાપે તેવી હતી; જેથી તે ચુપ રહે તો સભ્યતામાં ખામી આવે એથી તે બોલી ઉઠી કે-" ભલા, તમે પણ મહામૂર્ખ છો. જરા વિચાર તો કરો કે મારો બેટો આ છે કે તમો ?"

આ પ્રમાણે ચાલતી ટકાટકી સાંભળી પંડિતની દીકરી બોલીને પોતાના માબાપનું પોત પ્રકાશવા લાગી કે-"તમો બધાં બકબકાટ કરો છો એ જોઈ મને બહુ કંટાળો આવે છે કે આવું ઘરસૂત્ર બગડ્યું. બાપા! જો મારી માની જગોએ હું તમને પરણી હઉ તો આવા કકળાટને લીધે ઘરજ ન માંડું. બળ્યો, ખાવા જેવી હલકી વાતમાં આવો ફજેતો શો?"

વાંચનાર! કહો આ કેવું કેળવાયલું કુટુંબ!

વાર્તા ત્રીજી—

મથુરાના બે ચોબા કોઇ જજમાનને ઘેર જમવા ગયા હતા. તેમણે પોતાની ન્યાતની આદત પ્રમાણે એટલું બધું પેટ ભર્યું હતું કે ભોજન ગળા લગી આવી પહોંચ્યું હતું. તેઓ ચાલતી વખત એક બીજાને પૂછતા હતા કે-"ભાઈ! હું મારા પગ નીચે નમીને જોઇ શકતો નથી જેથી આજે ઠીક ખવાયું છે. તમે મારા પગ જોઈ શકો છો કે કેમ?"

બીજાએ કહ્યું-"ભાઈ! તમે તો પગ જોવાની વાત કહો છો; પણ પેટ તડાતુમ થવાથી હું આખા તમનેજ જોઇ શકતો નથી; તો પછી તમારા પગ તે શી રીતે જોવા પામું?!"

દરમ્યાન ત્રીજો ચોબો ક્યાંકથી જજમાનનું કાટલું કરી આફરાયલા પાડા જેવો બની આવતો હતો તે મળ્યો અને તેઓ બેઉને કહેવા લાગ્યો-"ભાઈ! મારા પેટમાં આજે તો દરદ થાય છે તો તેના માટે શું કરૂં?"

ચોબાએ કહ્યું-"જો પેટમાં દર્દ હોય તો થોડી ચૂરણની ગોળીઓ ખાઓ કે જેથી ખોરાક હજમ થઈ જઇ પાછી ભૂખ તેજ થશે."

ચોબો બોલ્યો-"ભાઇ! તમારી કેવી મૂર્ખાઇ છે કે આવી સલાહ આપો છો! જરા વિચાર કરો કે હું દમ તો મહા મુશીબતે લઇ શકું છું. તેમજ જો ચૂરણની ગોળી જેટલો મારગ પેટમાં મને માલૂમ પડત તો તેને બદલે આખો એક લાડુ ઉતારી ન જાત!"

આવું બોલવું થતાં તેઓ બધા હસી પડ્યા અને ધીરે ધીરે રસ્તો માપવા લાગ્યા.

વાર્તા ચોથી—

કોઇ વખત એક ફકીરે એક દુકાનદારને કહ્યું કે-"ઓ લંગૂરની સૂરત! તારી મરજીમાં આવે તો તારી કમાઇમાંથી કંઈ આ લોજીના કૂતરાને આપ." આવું સાંભળતાંજ દુકાનદારે કહ્યું-"ઓ કાગડા જેવા મીઠા બોલા! તારૂં બોલવુંજ મને ગમતું નથી માટે અહીંથી ઊઠી જા, નહીં તો લાકડીથી પ્રસાદી આપી હાથ પગનો ચેલો કરી મૂકીશ."

આમ થવાથી તે બેઉ વચ્ચે ચકમક ઝરી, અને છેવટે ફકીરે દુકાનદારના માથામાં એક જૂતું ઠોકી દીધું. એટલે દુકાનદાર તે ફકીરને કોટવાળ પાસે લઇ ગયો અને તમામ હકીકત રોશન કરી. તે સાંભળીને કોટવાળે ઇન્સાફ આપતાં ફકીર પ્રત્યે કહ્યું-"એક જૂતાના બદલામાં એટલાં બધાં જૂતાં જડાવી દેત કે આખી ઉમર લગી તે ભૂલાત નહીં. તેમજ કેદખાનામાં પણ મોકલી દેત; પરંતુ લાચાર છું કે તમે ફકીર છો માટે આદરથી બેર ગુજારી નજીવી સજા કરૂં છું કે ફક્ત આઠ આના આ દુકાનદારને આપી ચાલ્યા જાઓ."

આ સાંભળતાંજ ફકીરે તે કોટવાળના માથામાં એક જૂતું જોરથી જડાવી દઇ એક રૂપિયો ફેંકી કહ્યું-"હું ફકીર રૂપિયો ક્યાં વટાવા જાઉં. તમેજ આઠ આના દુકાનદારને આપજો અને આઠ આના પોતે રાખી લેજો; કેમકે એક જૂતું ખાવાની આઠ આનાજ કીમત છે એટલે ફેંસલો થઈ ગયો છે. એટલું બોલી ફકીર ચાલતો થયો.

વાર્તા પાંચમી—

કોઇ એક કંજુસ પિતાએ પોતાની દીકરીના પૈસા વટાવા માટે તેણીને મોટી ઉમરની થયા છતાં પણ પરણાવી ન હતી. એથી તે બિચારી કામદેવના કઠોર ચાબકાને તાબે થતાં કોઇ શખ્સના

વાયદાને અમલમાં લેવા અડગ થઇ અને બેઉનો પ્યાર ઉભરાતો હોય તેવા સંયોગમાં અવસ્ય હમલ (ગર્ભ) રહે છે એ નિયમના લીધે તેણીનો વાયદો ચાલતાં ગર્ભ રહ્યાનો ફાયદો મળ્યો. એ જાણી પિતાએ પછીથી તાબડતોબ વિવાહ કરી તેણીને તુરત સાસરેજ વળાવી દીધી.

સાસરે ગયા પછી તે પોતાની સાસુને પૂછવા લાગી કે—"સાસુજી! તમારે ત્યાં ગર્ભ સમય કેટલા મહીનાનો ગણાય છે?"

સાસુ બોલી. "તારી માએ કદી છોકરાંઓને જન્મ આપ્યો છે કે નહીં? એટલી પણ ખબર નથી કે એવી વાત મને પૂછે છે!"

વહુ બોલી–"મને શું ખબર! હજુ બાળક બિનઅનુભવી છું; તોપણ મારા ગામમાં મેં એવો ચાલ જોયો છે કે છ મહીને બાળકનો ગર્ભસમય પૂરો થાય છે."

સાસુ બોલી–"ગમાર! તારે ત્યાં નવાઈ હશે. અહીં તો નવ મહીને બાળકનો પ્રસવ સમય ગણાય છે."

વહૂ બોલી–"હશે અહીંનો રીવાજ એવોજ હશે તો હવેનો ગર્ભસમય નવ મહીને પૂરો કરીશ; પણ આ સમય તો મારા ગામનીજ રીત પાળી છ મહીનેજ બાળકને જન્મ આપીશ."

એ સાંભળી સાસુ અજાયબીને તાબે થઇ રહી.

વાર્ત્તા છઠ્ઠી—

એક બાબુસાહેબને બીમારીના વખતમાં પોતાના નોકરે ભુલ ભુલમાં દવાને બદલે શાહી પાઈ દીધી; પણ જ્યારે તે પોતાની ભૂલ નોકરના જાણવામાં આવી ત્યારે તેણે બાબુસાહેબને કહ્યું કે "ભૂલ થવાથી મેં દવાના બદલામાં આપને રૂશનાઈ પાઈ દીધી છે, તે માફ કરશો. હવેથી કદી તેવી ભૂલ કરીશ નહીં."

બાબુસાહેબ બોલ્યા–"કશી ફિકર નહીં. તે શાહી ચૂસી લેવાને માટે હું બ્લાટીંગપેપર ગળી જઇશ એટલે તે શાહી રહેવાજ નહીં પામશે." કહો, બાબુસાહેબની કેવી બુદ્ધિ!?

વાર્ત્તા સાતમી—

એક મસ્કરે એક મનુષ્યને જોઈ હસીને કહ્યું–"કેમ સાહેબ! ખુશીમાં તો છો? આપને કંઈ યાદ આવે છે કે આપણો ક્યાં મિલાપ થયો હતો!"

અકલમંદ માણસ સમજી ગયો હતો કે આ કોઈ મશ્કરો મને ઉડાવા ધારે છે, એથી તે બોલ્યો કે–"જી હા! મને હવે યાદ આવ્યું કે, આપણી મુલાકાત બરોડા સેન્ટ્રલ જેલમાં થઇ હતી; કેમકે આપ ત્યાં ચોરીના કામમાં સખ્ત ખાઇ આવેલા કેદી હતા. અને હું ત્યાં તમારી બદમાશી ભૂલાવવા જમાદાર હતો. કહો તે ઓળખાણ કેમ ભૂલી જવાય!!"

આવું બોલવું સાંભળતાં મસ્કરો તો મુગે મોંહડે રસ્તેજ પડ્યો. (શેપાશ્રે.)

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે?

(લેખક તંત્રી.)

(ચાલુ વર્ષના પાન ૩૧ નું અનુસંધાન.)

આપણા દેશમાં બાળકનો જન્મ થયા પછી લગભગ ચાર પાંચ માસની વયથીજ તેને ખાંડની મેળવણીવાળા અનેક જાતના ફુડ અને બીસકીટ આપવામાં આવે છે. વળી ખાંડનાં પતાસાં, રમકડાં, ખાંડની ગોળીઓ, બરફી, જલેબી, લાખણશાહી લાડુ, કે મગજના લાડુ કે શીરો પુરી

આ પ્રમાણે ચાલતી ટકાટકી સાંભળી પંડિતની દીકરી બોલીને પોતાના માબાપનું પોત પ્રકાશવા લાગી કે–" તમો બધાં બકબકાટ કરો છો એ જોઈ મને બહુ કંટાળો આવે છે કે આવું ઘરસૂત્ર બળ્યું. બાપા ! જો મારી માની જગ્યાએ હું તમને પરણી હઉં તો આવા કકલાટને લીધે ધરજ ન માંડું. બળ્યો, ખાવા જેવી હલકી વાતમાં આવો ફજેતો શો ?"

વાંચનાર ! કહો આ કેવું કેળવાએલું કુટુંબ !

વાર્તા ત્રીજી—

મથુરાના બે ચોબા કોઇ જજમાનને ઘેર જમવા ગયા હતા. તેમણે પોતાની ન્યાતની આદત પ્રમાણે એટલું બધું પેટ ભર્યું હતું કે ભોજન ગળા લગી આવી પહોંચ્યું હતું. તેઓ ચાલતી વખત એક બીજાને પૂછતા હતા કે–" ભાઈ ! હું મારા પગ નીચે નમીને જોઇ શકતો નથી જેથી આજે ઠીક ખવાયું છે. તમે મારા પગ જોઈ શકો છો કે કેમ ?"

બીજાએ કહ્યું–" ભાઈ ! તમે તો પગ જોવાની વાત કહો છો; પણ પેટ તડાતુમ થવાથી હું આખા તમનેજ જોઇ શકતો નથી; તો પછી તમારા પગ તે શી રીતે જોવા પામું ! !"

દરમ્યાન ત્રીજો ચોબો કયાંકથી જજમાનનું કાટલું કરી આફરાએલા પાડા જેવો બની આવતો હતો તે મળ્યો અને તેઓ બેઉને કહેવા લાગ્યો–" ભાઈ ! મારા પેટમાં આજે તો દરદ થાય છે તો તેના માટે શું કરૂં ?"

ચોબાએ કહ્યું–" જો પેટમાં દર્દ હોય તો થોડી ચૂરણની ગોળીઓ ખાઓ કે જેથી ખોરાક હજમ થઈ જઇ પાછી ભૂખ તેજ થશે."

ચોબો બોલ્યો–" ભાઇ ! તમારી કેવી મૂર્ખાઇ છે કે આવી સલાહ આપો છો ! જરા વિચાર કરો કે હું દમ તો મહા મુશીબતે લઇ શકું છું. તેમજ જો ચૂરણની ગોળી જેટલો મારગ પેટમાં મને માલૂમ પડત તો તેને બદલે આખો એક લાડુ ઉડાવી ન જાત !"

આવું બોલવું થતાં તેઓ બધા હસી પડયા અને ધીરે ધીરે રસ્તો માપવા લાગ્યા.

વાર્તા ચોથી—

કોઇ વખત એક ફકીરે એક દુકાનદારને કહ્યું કે–" ઓ સંગૂરની સૂરત ! તારી મરજીમાં આવે તો તારી કમાઇમાંથી કંઈ આ લોભીના કૂતરાને આપ." આવું સાંભળતાંજ દુકાનદારે કહ્યું–" ઓ કાગડા જેવા મીઠા બોલા ! તારૂં બોલવુંજ મને ગમતું નથી માટે અહીંથી ઊડી જા, નહીં તો લાકડીથી પ્રસાદી આપી હાથ પગનો ઘેંસો કરી મૂકીશ."

આમ થવાથી તે બેઉ વચ્ચે ચકમક ઝરી, અને છેવટે ફકીરે દુકાનદારના માથામાં એક જૂતું ઠોકી દીધું. એટલે દુકાનદાર તે ફકીરને કોટવાળ પાસે લઇ ગયો અને તમામ હકીકત રોશન કરી. તે સાંભળીને કોટવાળે ઇન્સાફ આપતાં ફકીર પ્રત્યે કહ્યું–" એક જૂતાના બદલામાં એટલાં બધાં જૂતાં જડાવી દેત કે આખી ઉમર લગી તે ભૂલાત નહીં. તેમજ કેદખાનામાં પણ મોકલી દેત; પરંતુ લાચાર છું કે તમે ફકીર છો માટે આટલેથી ખેર ગુજારી નજીવી સજા કરૂં છું કે ફક્ત આઠ આના આ દુકાનદારને આપી ચાલ્યા જાઓ."

આ સાંભળતાંજ ફકીરે તે કોટવાળના માથામાં એક જૂતું જોરથી જડાવી દઇ એક રૂપિયો ફેંકી કહ્યું–" હું ફકીર રૂપિયો કયાં વટાવા જાઉં. તમેજ આઠ આના દુકાનદારને આપજો અને આઠ આના પોતે રાખી લેજો; કેમકે એક જૂતું ખાવાની આઠ આનાજ કીમત છે એટલે ફેંસલો થઈ ગયો છે. એટલું બોલી ફકીર ચાલતો થયો.

વાર્તા પાંચમી—

કોઇ એક કંજુસ પિતાએ પોતાની દીકરીના પૈસા વટાવા માટે તેણીને મોટી ઉમરની થયા છતાં પણ પરણાવી ન હતી. એથી તે બિચારી કામદેવના કઠોર કાયદાને તાબે થતાં કોઇ શખ્સના

વાયદાને અમલમાં લેવા આડગ થઇ અને બેઉનો પ્યાર ઉભરાતો હોય તેવા સંયોગમાં અવશ્ય હમલ (ગર્ભ) રહે છે એ નિયમના લીધે તેણીનો વાયદો ચાલતાં ગર્ભ રહ્યાનો ફાયદો મળ્યો. એ જાણી પિતાએ પછીથી તાબડતોબ વિવાહ કરી તેણીને તુરત સાસરેજ વળાવી દીધી.

સાસરે ગયા પછી તે પોતાની સાસુને પૂછવા લાગી કે—"સાસુજી! તમારે ત્યાં ગર્ભ સમય કેટલા મહીનાનો ગણાય છે?"

સાસુ બોલી. "તારી માએ કદી છોકરાંઓને જન્મ આપ્યો છે કે નહીં? એટલી પણ ખબર નથી કે એવી વાત મને પૂછે છે!"

વહુ બોલી-"મને શું ખબર! હજુ બાળક બિનઅનુભવી છું; તોપણ મારા ગામમાં મેં એવો ચાલ જોયો છે કે ૭ મહીને બાળકનો ગર્ભસમય પૂરો થાય છે."

સાસુ બોલી-"ગમાર! તારે ત્યાં નવાઈ હશે. અહી તો નવ મહીને બાળકનો પ્રસવ સમય ગણાય છે."

વહુ બોલી-"હશે અહીંનો રીવાજ એવોજ હશે તો હવેનો ગર્ભસમય નવ મહીને પૂરો કરીશ; પણ આ સમય તો મારા ગામનીજ રીત પાળી ૭ મહીનેજ બાળકને જન્મ આપીશ."

એ સાંભળી સાસુ અજાયબીને તાબે થઇ રહી.

વાર્તા છઠ્ઠી—

એક બાબુસાહેબને બીમારીના વખતમાં પોતાના નોકરે ભુલ ભુલમાં દવાને બદલે શાહી પાઈ દીધી; પણ જ્યારે તે પોતાની ભૂલ નોકરના જાણવામાં આવી ત્યારે તેણે બાબુસાહેબને કહ્યું કે "ભૂલ થવાથી મેં દવાના બદલામાં આપને રૂશનાઈ પાઈ દીધી છે, તે માફ કરશો. હવેથી કદી તેવી ભૂલ કરીશ નહીં."

બાબુસાહેબ બોલ્યા-"કશી ફિકર નહીં. તે શાહી ચૂસી લેવાને માટે હું બ્લાટીંગપેપર ગળી જઇશ એટલે તે શાહી રહેવાજ નહીં પામશે." કહો, બાબુસાહેબની કેવી બુદ્ધિ!?

વાર્તા સાતમી—

એક મશ્કરે એક મનુષ્યને જોઈ હસીને કહ્યું-"કેમ સાહેબ! ખુશીમાં તો છો? આપને કંઈ યાદ આવે છે કે આપણો ક્યાં મિલાપ થયો હતો?"

અક્કલમંદ માણસ સમજી ગયો હતો કે આ કોઈ મશ્કરો મને ઉડાવા ધારે છે, એથી તે બોલ્યો કે-"જી હા! મને હવે યાદ આવ્યું કે, આપણી મુલાકાત યરોડા સેન્ટ્રલ જેલમાં થઇ હતી; કેમકે આપ ત્યાં ચોરીના કામમાં સજા ખાઇ આવેલા કેદી હતા. અને હું ત્યાં તમારી બદમાશી ભૂલાવવા જમાદાર હતો. કહો તે ઓળખાણ કેમ ભૂલી જવાય!!"

આવું બોલવું સાંભળતાં મશ્કરો તો મુંગે મોંહડે રસ્તેજ પડ્યો. (શેષાગ્રે.)

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે?

(લેખક તંત્રી.)

(ચાલુ વર્ષના પાન ૩૧ નું અનુસંધાન.)

આપણા દેશમાં બાળકનો જન્મ થયા પછી લગભગ ચાર પાંચ માસની વયથીજ તેને ખાંડની મેળવણીવાળા અનેક જાતના ફુડ અને બીસકીટો આપવામાં આવે છે. વળી ખાંડનાં પતાસાં, રમકડાં, ખાંડની ગોળીયો, બરફી, જલેબી, લાખણશાહી લાડુ, કે મગજના લાડુ કે શીરો પુરી

ખવરાવવાનો ચાલ પડી ગયો છે. એવા ખાંડવાળા ખોરાકો આપવાથી બાળક બળવાન અને નિરોગી થાય છે એમ તેમની સમજ થએલી હોય છે. આવી મીઠાઇ ઘણે ભાગે કંદોઇની દુકાનેથી ખરીદ કરી લાવવામાં આવે છે. કંદોઇની દુકાનો ઘણે ભાગે સરીયામ રસ્તા ઉપરજ હોય છે. રસ્તે આવનાર જનાર લોકો જોઈ શકે અને તેમને લેવાનો મોહ થાય માટે મીઠાઈ વેચનારાઓ એવી મીઠાઇને દુકાનપર ખુલ્લી ગોઠવી રાખે છે. આવી મીઠાઈ ઉપર હજારો માખીઓ મધપૂડાની પેઠે બેસે છે ને વેચનાર તેને ઉડાડી મુકે છે. અમો મથુરા,* કાશી, કલકત્તા, જગન્નાથ, કુરુક્ષેત્ર વીગેરે સ્થળોએ ટુંક મુદતપર યાત્રાએ ગયા હતા ત્યાં તો કંદોઈની મીઠાઈની દુકાનો ઉપર હજારો મધમાખીઓ ને મ્હોટા ભમરા અવાજ કરતા બેસતા જોવામાં આવતાં હતા. પૈંડાની ગાડીઓમાં મુકેલી મીઠાઇપર અને સ્ટેશનોપર વેચનારની મીઠાઇ ઉપર પણ હજારો ભમરા, ભમરીઓ ને મધમાખીઓ ભમતી નજરે પડતી હતી. તેને ઉડાડવા માટે મીઠાઇ વેચનારાઓ એક લાકડાના ડંડીકાને છેડે કપડું બાંધી તે વડે ઉડાડતા હતા તોપણુ તે ખસતી નહોતી. એટલુંજ નહીં પણ કેટલે સ્થળે તો સગડીમાં લાકડાં નાંખી દેવતા સળગાવી રાખતા ને તેમાંથી ધુમાડો ચાલુ રાખતા મીઠાઇ લેવા ગ્રાહક આવે તે વખતે મીઠાઇપરથી ભમરીઓને કપડાથી કે હાથથી ઉડાડી મીઠાઇ જોખી આપતા, વખતે તે વેચનારને માખી, ભમરીઓ ડંખ પણ કરતી હતી. ગઈ હુતાસણીના તહેવારોમાં અમો અમદાવાદમાં ફરવા ગએલા તે વખતે પણ આવોજ પ્રકાર અમારા જોવામાં આવ્યો હતો. કંદોઇઓએ હોળીના દીવસો માટે બનાવેલા ખાંડના હજારો હાર (હારડા) દુકાન આગળ જડેલા લાકડા કે શરીયા ઉપર લટકતા મુકેલા તે ઉપર પણ હજારો માખી, ભમરીઓ અને ભમરા વળગેલા હતા તેવા હારડા જયાબંધ લોકો ખરીદ કરી જતા હતા. બીજી મીઠાઈની પણ એજ દશા હતી. માખીઓ, ભમરા અને ભમરીઓ અનેક ગંદા પદાર્થોપર બેસે છે ને તેમાં પડેલા સૂક્ષ્મ જંતુઓને એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે લેઇ જાય છે અને જ્યાં બેસે છે ત્યાં તેને મુકે છે, એ વાત સુપ્રસિદ્ધ છે. કારણુ ગડગુમડાં કે ઘારાંપર માખી બેસે છે તો તેમાં આસન (જીવડા) મુકે છે તે કારણુસર તેવાં ગુમડાં વિગેરેપર આયડોફોર્મ, કારબોલીક એસીડ વિગેરે દવાંઓ મુકવામાં આવે છે. આવા મીઠાઇના પદાર્થ ઉપર માખીઓ જ્યારે બેસે છે ત્યારે તે ઉપર તેમની લાળ પડે છે અને મુખમાંના જંતુઓ તેવી મીઠાઈ ઉપર ચોટી જાય છે ને મીઠાઇનો રસ માખી, ભમરા, ભમરીઓ લેઇ જાય છે. આવી મીઠાઇપર રસ્તામાં ઉડતી ધુળ વળગે છે ને તે રીતે પણ હજારો જંતુઓ મીઠાઇને વળગે છે. આવી મીઠાઇ ખાવાથી બાળકોને ને પુખ્ત વયના માણસોને કેટલી હાની થતી હશે તે સહજ સમજાશે. પેટમાં કૃમિ કે કરમિયા ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણુ જોતાં આવી મીઠાઇના પદાર્થોદ્વારા જે જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય છે તેજ છે. જેથી મીઠાઈ વેચનારની દુકાન ઉપર કે ફેરવવામાં આવતી ગાડીમાં ખુલ્લી મુકેલી મીઠાઈ ખાવાનું કોઈ પણ રીતે સુરક્ષિત નથી. વળી ખાંડના ઉપયોગથી અત્યંત હાની થાય છે એ સમંધમાં અમે ધન્વંતરી માસીકમાં આગળ લખી ગયા છીએ તોપણુ તે સમંધે અત્રે થોડું લખવું જરૂરનું ધારીએ છીએ.

કર્નલ વિલીયમ એફ કોડીની મહેરબાનીથી સન ૧૯૦૮ ની વસંત ઋતુમાં અમેરીકામાં **મેડીસન સ્કેવર ગાર્ડનમાં** અમેરીકન ઇન્ડીયન લોકોનું પ્રદર્શન ભરવામાં આવ્યુ હતુ તેમાં પ્રસિદ્ધ **ડાક્ટર ફ્રેન્ક ફુલર એમ. ડી.** એ એલોકોના શરીર અને તેમની રીતભાત સમંધી કેટલીક તપાસ કરી પોતાના વિચારો જણાવ્યા હતા. તે ધ્યાનમાં લેવા લાયક છે. તે લખે છે કે.—

"એક ડૉકટર તરીકે સંખ્યાબંધ બાળકોનાં મોઢાં ખોલીને અંદરથી જોવાને મને લાગ મળેલો છે અને તેથી અનુભવ સાથે હું કહી શકું છું કે આ અમેરિકન ઇન્ડીયનોનાં બાળકોના

મુખમાં જેવા ઉત્તમ અને કોઈ પણ ખોડ ખાંપણ વિનાના પુરેપુરા દુધીયા દાંત હતા તેવા બીજા કોઇ બાળકોના જોયા નથી. તેમના દાંતને સાફ રાખવા માટે બ્રશ દાતણ કે બીજી કોઈ ચીજનો કદી પણ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો નહોતો છતાં તે કેવળ સ્વચ્છ બરોબર ગોઠવાયલા મજબુત અને સુંદર હતા. માત્ર ખાંડનો કેવળ ત્યાગ કરવાથીજ તેમના દાંતનુ રક્ષણ થયું હતું.

મને ઘણીવાર પુછવામાં આવે છે કે ખાંડ શી રીતે દાંતનો નાશ કરે છે? જવાબમાં હું સ્પષ્ટરીતે જણાવું છું કે–ખાંડ જ્યાં સુધી ખાંડનાજ રૂપમાં સુકી રહે છે ત્યાં સુધી કંઇ નુકશાન કરતી નથી. કારણ કે સુકી ખાંડમાં તમે જો કદી એક દાંતને વર્ષો સુધી દાટી મુકો તોપણ તે દાંતને જરા પણ નુકશાન થશે નહી. પણ જો તેજ ખાંડમાં તમે થોડું પાણી રેડો પછી તેમાં એક મજબુત દાંત નાંખી તેને જરા હુંફવાળી જગાએ એક માસ રાખી મુકો તો પછી તે દાંત એટલો તો ખવાઇ પોચો થઈ જાય છે કે એક નાનુ બાળક પણ તેને ચપટીમાં દબાવીને ભુકો કરી નાંખે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે ખાંડનુ ગળપણ બદલાઇને તેમાંથી એસીડ બને છે. અને એસીડને લીધે દાંતમાં રહેલો ચુનો ઓગળી જાય છે. હવે ખાંડમાં પાણી ભળવાથી જ્યારે આવું પરિણામ આવે છે ત્યારે જો તેજ ખાંડ મોંઢામાં જાય અને તેમાં પાણીને બદલે થુંક ભળે તો તે બેના મિશ્રણથી અને શરીરની ગરમીની મદદ મળવાથી એસીડ બહુ જલદી પેદા થઇ દાંતને નુકશાન કરતા થઇ પડે તેમાં શી નવાઇ! ખાંડનો ઉપયોગ નહિં કરનાર જગતનાં સર્વે પ્રાણીઓને મરતાં સુધી સર્વે દાંત પડયા વગર જેવા ને તેવા હોયછે, પણ ખાંડનો ઉપયોગ કરનાર મનુષ્ય પ્રાણી બહુ નાની ઉમરમાંજ બોખલુ બની જાય છે. દાંત વહેલા પડી જવામાં ખાંડ કેટલો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તેનો ખ્યાલ વાંચકો આ વાત ઉપરથી પોતાની મેળેજ કરી લેશે. અમેરિકન ઇન્ડીયન લોકો જાણે છે કે બાળકોના નાજુક દુધીયા દાંત ખાંડના ઉપયોગથી જલદી નાશ પામે છે. અને તેથી પોતાના બાળકને કે મ્હોટા માણસને તે વસ્તુ ખાવા દેતા નથી. વળી તેઓને અનુભવ છે કે ગળ્યા પદાર્થો બાળકોને માંદા કરે છે. તેથી તેવા પદાર્થોનો ઉપયોગ તદ્દન બંધ કરે છે. સુધરેલા દેશની કેટલી માતાઓ આ બાબત પર વિચાર સરખો પણ કરે છે? આપણા સુધરેલા દેશમાં કેટલા પિતાઓ સાકર કે ખાંડ જેવી હાનીકારક ચીજથી પોતાના બાળકનુ રક્ષણ કરવા ખાતર ક્રોધ સહીત સર્જ્જ થઇ ઉભા રહે છે? બાળક માટે ઇન્ફન્ટસ ફુડ બનાવનારાઓમાંથી કેટલા એવો વિચાર કરે છે કે તેવા ખોરાકો બનાવતી વખતે તેમાં ખાંડ કે ગળપણનુ મ્હોટુ પ્રમાણ ઉમેરીને પોતાની બનાવટ લોકપ્રિય કરવા જતાં અને તે ખોરાક પ્રાણીમાં સહેલાઇથી ઓગળી જાય તેવો કરીને માતાની અને નર્સની મહેનત ઓછી કરી આપવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં તેઓ કુદરતના ખરા કાયદાનુ કેટલા પ્રમાણમાં ઉલંઘન કરે છે? બિચારા અશિક્ષિત ઇન્ડીયન જેટલું ડાહાપણ તેઓ કેમ વાપરી શકતા નહિં હોય?

બાળકોને કેટલા ગળપણની જરૂર છે તે વાતનો નિશ્ચય મનુષ્યો કરતાં કુદરત વધારે સારી રીતે કરી શકે તેમ છે. પરમકૃપાલુ પરમેશ્વરે સર્વે બચ્ચાંઓને જેટલા ગળપણની જરૂર હોય તેટલુ જ ગળપણ તેમની માતાઓના દુધમાં મુકેલુ હોય છે.

પ્રોફેસર કાર્નાગે પચાસ સ્ત્રીઓના ધાવણનું પ્રથક્કરણ કરી જોયું તો તેને જણાયું કે સ્ત્રીઓના ધાવણમાં સરાસરી. ૬$\frac{૬}{૧૦}$ ટકા ગળપણ હોય છે. બાળકોને ખવરાવવામાં કે પાવામાં વપરાતા પદાર્થોમાં સાત ટકા કરતાં ગળપણનુ પ્રમાણ વધારે હોય તે સર્વે પદાર્થો બાળકોને હાની કર્તાજ નિવડે એ વાત નિર્વિવાદ રીતે આ ઉપરથી સાબિત થાય છે. બજારમાં મળતા બાળકો માટેના કેટલાક ખોરાકમાં પચાસ ટકા કરતાં વધારે ખાંડ હોય છે. અને પતાસાં રમકડાં દારડા વગેરેમાં તો સોએ સો ટકા ગળપણ હોય છે.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ગળ્યા પદાર્થો અને બનાવટી ખાંડ નાંખેલા પદાર્થો બાળકોને દરેક રીતે નુકશાનકારક છે માટે બાળકોનુ હીત ઇચ્છનાર માબાપે તેમને ન ખવરાવવા જોઇએ. આવા ખોરાકથી બાળકોના દાંતને નુકશાન થતુ હોવાથી, તેમનુ ભવિષ્ય બગડવા સંભવ છે. દાંત પડી જવાથી મોંઢાનો દેખાવ બગડી જાય છે. દાંત પડી ગયા પછી જડબાનો ગોળ ઘેરાવો જોઇએ તેટલો પહોળો રહેવાનું સાધન જતું રહે છે. અને તે ઘણીવાર સંકડાઇ જાય છે અને પુરતી જગા રહેતી નથી, તેથી કેટલાક આગળ નિકળી આવે છે, અને કેટલાક અંદર પેશી જાય છે. અને કોઇ કોઇ જગાએ એ દાંત સાથે ફુટે છે. આવી રીતે મુખની શોભામાંહમેશને માટે બીગાડો થાય છે. નાનપણમાં ખાંડના હદ ઉપરાંત ઉપયોગનુંજ આ પરિણામ છે.

ગળપણ એટલે બનાવટી ખાંડ ખાવાથી દાંત ખરાબ થાય છે. એટલુંજ નહિં પણ શરીરના દરેક સ્નાયુ કુર્ચા અસ્થિબંધન અને હાડકામાં પણ બિગાડો થાય છે. શરીરનાં હાડકાં ખાંડ સાકરના ઉપયોગથી પોચાં રહે છે. અને સ્નાયુઓના રેસાઓ ચરબીથી ભરાઇને ફુલે છે.. અને રાંટા વાંકા ચુંકા પગ બને છે. તથા બીજી કેટલીક હાડપિંજરની વિકૃતિ થાય છે.

ખાંડવાળા પદાર્થ ખાવાથી આટલુંજ નુકશાન થાય છે એમ નથી પણ ભવિષ્યમાં થનાર પ્રજાનો બાંધો પણ માતાની ખાંડખાવાની ટેવથી નબળો અને રોગી થાય છે. અને જાડાં ખાંડ ખાનારાં છોકરાંને મધુ પ્રમેહનું ભયંકર દર્દ લાગુ પડવાનો બહુજ સંભવ છે. નાનપણમાં અતિશય ગળપણ ખાવાની ટેવથી મોટપણે પણ ગળ્યા પદાર્થ ખાવા તરફનુ વલણ દ્રઢ થાય છે. ખાંડ શરીરને અસ્વાભાવિક રીતે જાડુ કરવામાં મદદ કરનાર હોવાથી બાળકને જાડાં ને નબળા બાંધાવાળાં બનાવ છે."

આપણા દેશમાં મીષ્ટાન્નભોજનમાં ખરૂ સુખ માનવામાં આવે છે પરંતુ તેવા ભોજનથી કેવાં પરિણામ આવે છે તે વાચક વર્ગને સમજાયા શીવાય રહેશે નહી. હાલના વખતમાં ચાહાનું દુર્વ્યસન ઘેરે ઘેર ઘુસી ગયું છે. સુવારના પહોરમાં શ્રીમંતાઇનો ડોળ બતાવવા ખાતર દરેક ઘેર ચાહાના કપ (A Cup of poison) તૈયારજ હોય છે, માબાપો આનંદ માનતા તેનુ પાંન કરે છે અને પોતાનાં પ્રિય સંતાનોને પણ આવા ઝેરના પ્યાલા પાઇ કેટલુ નુકશાન કરે છે તેનો વિચાર તેમને ભાગ્યેજ આવતો હશે. બાળકો ચાહાને દુધમાં સારી પેઠે ખાંડ નાંખેલી હોય છે તેના સ્વાદથી ખુશી થઇ સારી પેઠે ચાહા પીએ છે. એટલુંજ નહી પણ ચાહા પીધા પછીના ગળપણથી મોંઢામાં એસીડ ઉત્પન્ન થાય તેને માટે પણ કીયાં માબાપો કાળજી રાખી પોતે કોગળા કરી પોતાનુ મોઢું શુદ્ધ કરે છે, તેમજ બાળક પાસે પણ સુધ્ધ કરાવે છે! (અપુર્ણ.)

સાંપ્રત સુધારાની સમીક્ષા.

(લેખકઃ તંત્રી.)

સાંપ્રતકાળમાં સુધારો દરેક બાબતમાં આગળ વધતો જાય છે. એમ ચારે બાજુએથી સાંભળવામાં આવે છે પરંતુ ખરેખર દીલગીરી ભરેલી વાતતો એ છે કે, પરમાત્માનાં પ્રિય બાળકો નીરોગ સ્થીતીમાં દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતાં જોવામાં આવતાં નથી. પ્રજા ઉત્તરોત્તર નબળી થતી જાય છે. અકાલીક માથાના કેશો સફેદ થવા લાગ્યા છે. દાંતપણ અકાલીક પડી જાય છે અને પંદર ને સોળ વરસ થતા પહેલાં શોર્ટસાઇટવાળા થઇ જાય છે. ચાલીસ વરસની ઉમર થતા સુધીમાં તો ઘરડા ડોસા જેવા થઈ જાય છે. હવામાં થતા કુદરતના ફેરફારો સાંમે ટકી રહેવાનુ સામર્થ્ય

તદન જતું રહ્યું છે. જેથી રેાગેાના હુમલા થતાં જીવનશક્તિનેા હ્રાશ થઇ ગએલેા હેાવાથી મરણુને શરણુ થવું પડે છે. વસ્તીની સંખ્યા વધતી જાય છે કે કમી થતી જાય છે તે સમજી શકાય તે સારૂ દસ વરસના અંતરે એકજ તારીખે સર્વ સ્થળે વસ્તીની ગણુત્રી સરકાર તરફથી કરાવવામાં આવે છે. તેના આંકડા આપણે તપાસીશું તેા એકંદર વસ્તી દસ વરસના અંતરે ઘટતી જાય છે એમ ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહીં. દાખલા તરીકે વિસનગર શહેરની એકંદર વસ્તી ગઇ વખતે ગણુત્રી થઈ તેના પહેલાંની ગણુત્રી વખતે લગભગ એકવીસ હજાર ને ત્રણુસેંની હતી અને ગઈ ગણુત્રી વખતે સતર હજાર ને સાડાત્રણુસેંની છતાં તા. ૧૦ માર્ચ સન ૧૯૧૧ ના રેાજની થએલી ગણુત્રીમાં ચૌદ હજારને સાડાત્રણુસેંના લગભગમાં થઇ છે. આજ પ્રમાણે દરેક સ્થળે જોઇશું તેા વસ્તી ઘટી ગએલી જણાયા વિના રહેશે નહીં. હાલમાં દિનપ્રતિદિન આગળ વધતી જતી વૈદકની શેાધેાથી દવાખાનાથી ડાકટરેાથી, અને દવાઓથી મરણુનું પ્રમાણુ ઘટવાને બદલે ઉલટું વધતુંજ જાય છે. આજથી ત્રીસ વરસ ઉપર જે દવાખાનાની અને દવાઓની સંખ્યા હતી તે સંખ્યામાં કેટલેા બધેા વધારેા થયેા છે. હજારેા જાતની પેટંટ દવાઓની જાહેરાતેા બાહાર પડવા લાગી છે. અનેક જાતનાં વૈદક વિદ્યાનાં હથીયારેા અને યંત્રેા પણુ શેાધી કાઢેલાં છે. દવાઓના મ્હેાટા મ્હેાટા ગ્રંથેા લખાયલા છે. તેાપણુ દર્દીઓની સંખ્યામાં ઘટાડેા થવાને બદલે વધારેાજ થયા જાય છે. જો દવાઓથી રેાગેા નાબુદ થતા હેાત તેા દર્દીઓની સંખ્યા પણુ વધત નહીં. આપણે કબુલ કરીશું કે પ્લેગાદિ સ્પર્શ જન્ય રેાગેાથી મરણુની સંખ્યામાં વધારેા થયેા છે. પરંતુ તેવા રેાગેા સામે થવાને આપણે શા માટે શક્તિવાન થતા નથી? એવા રેાગેા મટાડવાને વાસ્તે હજારેા જાતની પેટંટ દવાએ શેાધી કાઢવામાં આવી છે. અને જાહેરાતેા પણુ સંખ્યાબંધ વર્તમાનપત્રમાં છપાતી જોવામાં આવે છે. પ્લેગાદિ રેાગેા અટકાવવાને માટે રસી મુકવાની શેાધેા પણુ થઇ ચુકી છે ને તેવી રસીએા શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. તેાપણુ મરણેા તેા થયાંજ કરે છે. અને એવેા રેાગ ખાત્રી બંધ મટાડવાને કેાઈ વૈદ કે ડેાકટર હીંમત ધરી શકતેા નથી. રેાગેા થવાના મુખ્ય કારણેા છે તેનેા નાશ કરવામાં આવતેા નથી. પરંતુ રેાગેા થતા અટકાવવાને માત્ર દવાઓનેાજ ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે તે એવી રીતે કે પ્લેગાદિ રેાગ ન થાય માટે જરમીસાઇડ દવાએા પ્રથમથી લેવામાં આવે છે અને થયા પછી પણુ દવાઓથી તે રેાગેાને મટાડવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે તેથી ધારેલેા હેતુ કદી પણુ પાર પડી શકે તેમ નથી.

આવા ઘણી જાતના રેાગેા ફાટી નીકળવાનું મુખ્ય કારણુ તેા આપણા રહેવાનાં મકાનેામાં સૂર્યના કીરણેાનેા પ્રકાશ આવતેા નથી. તેમજ પુરતેા એાક્સીજન (પ્રાણુ વાયુ) મળી શકતેા નથી તથા રહેવાના મકાનમાં જોઇએ તે કરતાં માણુસેાની સંખ્યા વધારે રહે છે અને હવા આવવાનાં બારી બારણાં ચેારી થવાની અને પવન લાગવાની દહેશતથી રાતની વખતે બંધ કરી સુઇ રહે છે જેથી પ્રશ્વાસ દ્વારા નીકળેલેા પ્રાણુહારક વાયુ કારબેાન શ્વાસ પ્રશ્વાસ દ્વારા વારંવાર મકાનમાં સુતેલા માણુસેાના ફેફસાંમાં જાય છે. મુંબઇમાં કેટલેક સ્થળે માળામાં પંદર વીસ હાથ લાંબી અને સાત આઠ હાથ પહેાળી એવી એારડીની અંદર આઠ આઠ કે દસ દસ માણુસેાને રહેતા અમે જોયા છે. એટલા માણુસેા આવી સાંકડી જગામાં રહે ને સુતી વખતે કેાટડીનાં દ્વાર બંધ કરે તેથી તેમાંનેા એાકસીજન થેાડાજ વખતમાં સુનાર માણુસેાના શ્વાસ દ્વારા ફેફસાંમાં જતેા રહે છે અને પ્રશ્વાસદ્વારા નીકળતા કારબેાનથી તે કેાટડી ઉભરાઇ જાય છે. કારણુ બંધ દ્વારથી તેમાં જોઇતેા એાક્સીજન વાયુ પ્રવેશ કરી શકતેા નથી. ડા. રેાડરમન્ડ એમ. ડી. લખે છે કે "માત્ર આઠસેં કરતાં પણુ એાછી ઘનફુટ હવા માય તેવા એારડામાં આઠ દસ કે બાર માણુસેા આ-

ખી રાત સુધ રહે એવું કેટલી બધી વાર બને છે ? અને પછી રાતના આઠ કલાક સુધી આ લેાકેા એક બીજાના ફેફસાંમાંથી નીકળેલી તેની તેજ હવા ફરી ફરીને વારે ઘડીએ શ્વાસમાં લીધા કરે છે, અને તેવી ગંદી હવા વડે લેાહી શુદ્ધ કરવાનેા, શરીરને સતેજ અને ચંચળ બનાવવાનેા તથા બીજા દીવસની મહેનતને માટે શરીરને બળવાન કરવાનેા ફેાગટ પ્રયત્ન કરે છે. ઉપર કહી તેટલી નહાની ઓરડીની હવા આ લેાકેાને માત્ર દસ પંદર મીનીટથી પણ ઓછેા વખત ચાલે તેટલી હેાય છે અને તેમ છતાં તેટલી હવા તેઓ પાંચસેંને એંશી મીનીટ સુધી ચલાવવાની મુર્ખાઈ કરે છે." આવી ગલીચ હવા શ્વાસ પ્રશ્વાસ દ્વારા ફેફસામાં દાખલ થયાથી ક્ષય જેવા ભયંકર વ્યાધિયેા થાય છે. આટલું છતાં કૃપાળુ કુદરતથી બારી બારણાં કે છાપરાની ફાટ અને કાણાંમાં થઈને આવા ગુન્હેગારેાને પણ જીવાડવાની ખાતર થેાડેા ઓક્સીજન સુવાના ઓરડામાં મેાકલે છે. જેને લીધે તત્કાળ મરી જતાં તેઓ અટકે છે. હવાની પુરતી અવર જવર વિનાના એક નાના ઓરડામાં બહુ માણસેા ભરાવાથી હવા વિષમય બની તેમાંના માણસેાનાં મરણ નિપજે છે. આવા કારણથી રેાગગ્રસ્ત થએલા રેાગી કે દર્દીને દવા આપતી વખતે કીયા ડેાકટર કે હકીમ દવા આપતા અવલ તે કેવા સ્થળમાં રહે છે અને કેટલી જગેામાં કેટલા માણસેા ભેગાં રહે છે તેનેા તપાસ કરે છે ? દર્દી કહેશે કે મને તાવ આવ્યેા છે કે અતિસાર થયેા છે કે બીજો વ્યાધિ થયેા છે. એટલે ડેાકટર કે વૈદ્ય તેને રેાગના નિવારણ માટે દવા આપે છે. દર્દીઓ દીવસેાના દીવસેા સુધી દવા લે છે પરંતુ તેથી રેાગ નિવારણ થવાને બદલે ઉલટેા વૃદ્ધિ પામતેા જાય છે. અને આખર મરણના શરણ થાય છે. મહેાટા શહેરેામાં ગરીબ લેાકેાને રહેવાને પુરતી જગેા થેાડા ભાડામાં ન મળે એ વાત ખરી છે તેાપણ ગામ બહાર કે પરવાડે રહેવાને અગર ઘરના આંગણામાં સુવાને તેા જગેા મળેજ. એવી ચેાખ્ખી હવા મળતી જગામાં તેને રહેવા માટે બરાબર સમજ આપવામાં આવે તેા થએલેા રેાગ ડેાકટર કે વૈદ્ય જલદી મટાડી શકે. અગર દવાથી ન મટે પણ કુદરતના નિયમનું પાલન કરવાથી રેાગ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણેાં દુર થાય એટલે આરામ થયા વિના રહેજ નહીં.

સૂર્યના કીરણેામાં કેટલી બધી શક્તિ રહેલી છે. તેનેા વિચાર મનુષ્ય જાત ભાગ્યેજ કરે છે. જો તે સંબંધીનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે તેા હજારેા જાતના રેાગેા સૂર્યના પ્રકાશના કીરણેાથી મટયા વીના રહેજ નહિં. ફાયર ગ્લાસ ઉપર સૂર્યના કીરણેા લેઇ તેને કેાઇ પણ સળગે તેવા પદાર્થ ઉપર નાના બિંદુમાં એકત્ર કરવામાં આવતાં તરતજ અગ્નિ પેદા થાય છે. અને તેને બાળી ભસ્મ કરી નાખે છે. તેમ તેના કીરણેા શાસ્ત્રોક્ત રીતે શરીરના બગડેલા ભાગ ઉપર પાડવામાં આવે તેા અત્યંત ફાયદેા થાય છે. સૂર્યનેા પ્રકાશ ઘરમાં પડવાથી ઘરની હવા શુદ્ધ થાય છે. અને તેના તાપથી સુક્ષ્મ જંતુઓનેા પણ નાશ થાય છે.

થેાડા વર્ષપર અમદાવાદમાં કાંગ્રેસ ભરાઇ હતી. તે વખતે ભાનુતાપયંત્ર પ્રદર્શનમાં મુકવામાં આવ્યું હતું. તે આ ચાર થાંભલા ચાર ખુણે ગેાઠવી એક કાગળા જેવું કરી વચ્ચે કઢાઇમાં તેલપુરી મુકી હતી. નીચે ચારે બાજુએ ભીત માફક કાચ મુકયા હતા. સૂર્યના કીરણેાએ કઢાઈ નીચે ચારે બાજુથી એક બીંદુએ પડતાં હતાં તેથી તેલ કરકડતું હતું ને તેમાં ભજીયાં પુરી વીગેરે તળાતું હતું ને લેાકેા વેચાતું લેઇ ખાતા હતા.

ગયા જાન્યુઆરી માસના સુંદરી સુબેાધ માસીકમાં "સ્નેહ ત્યાં સ્વર્ગ" એ નામના લેખમાં નીચે મુજબ લખ્યું છે.

(અપૂર્ણ.)

લગ્ન સંબંધ કરતાં પહેલાં રાખવી જોઈતી સંભાળ.

(લેખક—તંત્રી.)

ચાલુ જમાનામાં કેટલીક જ્ઞાતીઓમાં કન્યાની અછત હોવાને લીધે કન્યાવિક્રય અત્યંત વધી ગએલો છે અને ભારે રકમ ખર્ચવા છતાં પણ કન્યા કેટલીક જ્ઞાતીઓમાં મળતી નથી. તેથી કન્યાનાં માબાપ નિરોગી તેમજ દીર્ઘાયુષી છતાં સુદ્રઢ શરીરનાં છેકે નહી, તથા જે કન્યા સાથે વિવાહનો સંબંધ જોડવાનો છે તે કન્યા સુદ્રઢ શરીરની અને નિરોગી છે કે નહી તે બાબતની જરા પણ કાળજી રાખવામાં આવતી નથી. માતા પિતાનું શરીર દુર્બળ હોય તેમજ રોગી હોય તો તેથી છોકરાં પણ તેવાંજ થાય છે. માબાપ લાંબી ઉમર સુધી જીવતાં હોય તો તેના છોકરા પણ દીર્ઘાયુષી હોય એવો સાધારણ નિયમ છે. ઉત્તમ ઝાડનેજ ઉત્તમ જાતનાં ફળો આવે છે. નિસ્તેજ ઝાડને ઉત્તમ ફળો આવતાં નથી. તેજ પ્રમાણે બુદ્ધિવાન માબાપનાં છોકરાં ઘણે ભાગે બુદ્ધિવાન થાયજ થાય છે. અને બાલકના જન્મ્યા પછી પણ માબાપના આચાર વિચાર અને આચારણના તમામ ગુણો તેની સંતતીમાં ઉતરે છે, તેમજ ગર્ભાધાન કાળ વખતે માબાપમાં ક્ષય, કુષ્ટ, રક્તપિત્ત, ઉપદંશ ઇત્યાદિ પેઢીજાત ઉતરે તેવા રોગો હોય તો તે તેમની સંતતીમાં જન્મ સાથેજ ઉતરે છે. આવા રોગવાળો વર કે રોગવાળી કન્યા સાથે કદીપણ લગ્ન કરવું ન જોઇએ.

બાલ્યા વસ્થામાં લગ્ન સંબંધ થવાથી તેમને જે પ્રજા થાય છે તે અત્યંત નિર્બળ દુર્બળ રોગી તથા અલ્પાયુષી થાય છે. એટલે મ્હોટી ઉમરે જો લગ્ન કરવામાં આવે તો કોઈ પણ પ્રકારની દેહશત રહેતી નથી.

વર કન્યાનો અતિ નિકટનો સંબંધ એટલે પાસેના લોહીનો સંબંધ હોય તોપણ તેમના વચ્ચે લગ્ન કરવું સુરક્ષિત થશે નહી. કારણ તેવો સંબંધ જોડવાથી પ્રજા નિર્બળ થાય છે. હિંદુઓમાં એકજ ગોત્રનાં વરકન્યા સાથે લગ્ન કરવાની શાસ્ત્રમાં મનાઈ કરેલી છે તે ઘણો વિચાર કરી કરેલી હોવી જોઇએ. યુરોપમાં આ કારણથી ઘણાં રાજકુટુંબમાં દુર્બળ છોકરાં જન્મે છે. માન ઓછું થવાની બીકથી રાજવંશના સિવાય બીજા વંશના માણસો જોડે તેઓ લગ્ન સંબંધ કરતા નથી. તેથી કેટલાક વંશનો લોપ થાય છે.

વર કન્યાની ઉમર વચ્ચે ઘણો તફાવત હોય તોપણ સબળ અને નિરોગી પ્રજા થતી નથી. આપણા ગુજરાતમાં અને બીજા સ્થળે સાઠ કે સીતેર વર્ષના વૃદ્ધ-ઘરડા ડોસાઓ બારતેર વરષની કન્યા સાથે લગ્ન કરે છે અને પૈસા લેવાના લોભથી માબાપો પોતાની કન્યાને ઉંડા કુવામાં નાંખે છે. પાંસઠ સિતેર વર્ષના ઘરડા ડોસાને ચૌદ પંદર વરષની કન્યાથી અને વીસ વરષના પુરૂષને પચાસ વરષની સ્ત્રીથી જે સંતતી થાય છે તે કદીપણ બળવાન નિરોગી અને દીર્ઘાયુષિ હોતી નથી.

માના ગુણ પ્રમાણે ઘણું કરી કન્યાના ગુણ હોય છે. એટલે માતાનું શરીર અને મનની પ્રકૃતિ કન્યાને શોધતી વેળાએ જોવી જોઇએ. જો મા પાંચ સાત અથવા દશ વરષને અંતરે ગર્ભ ધારણ કરતી હોય અથવા તેને વારંવાર ગર્ભપાત થયા કરતો હોય તો તે કન્યાને પણ તેમજ થાય છે. જો માતા નાની ઉમરમાં રજસ્વલા થઇ હોય તો કન્યા પણ નાનીજ ઉમરમાં રજ-

સ્વલા થાય છે. માતા ખરાબ ચરિત્રની અથવા કજીઓ કરનારી હોય તો તેની કન્યા પણ તેવીજ થાય છે.

જે પ્રમાણે કન્યા માટે તેની માતાના ગુણો જોવાના છે તેજ પ્રમાણે વર માટે તેના પિતાના ગુણ જોવાના છે, કારણ બાપના ગુણ પ્રમાણે હમેશ છોકરો ઘણું કરી વર્તે છે. વરના પિતાને પોતાની સ્ત્રી જોડે અણબનાવ હોય તો વરને તેની સ્ત્રી સાથે બનાવ રહેવાનો ઘણેભાગે અસંભવજ હોય છે. તેમજ પિતા લંપટ દારૂડીયો કે ચોર હોય તો ઘણું કરી છોકરો પણ તેવોજ થાય છે. માટે તેવા વરની સાથે કન્યાનું લગ્ન કરવું બરાબર થશે નહી.

વરકન્યાનું લગ્ન કરતાં પહેલાં ઉપર બતાવેલા દોષ વિનાનું કુળ શોધી લગ્ન કરવું જોઇએ. ચાલુ જમાનામાં તેવી ખામી વગરનું કુળ મળવું કઠીણ છે; તો પણ બનતાં સુધી થોડા અને હલકા દોષ વાળું કુળ શોધી વરકન્યાનાં લગ્ન થાય તો વધારે સારૂં. વરકન્યાના કુળના દોષોનો વિચાર કે શોધ કર્યા શિવાય "લાકડે માંકડું" જોડી દેવામાં આવે છે તેથી તેવાં જોડાં વચ્ચે આખો જન્મારો ઉંદર બીલાડી જેવો સંબંધ ચાલ્યા કરે છે અને તેમનો પોતાનો સંસાર વિષમય થઇ જાય છે. આવી સ્થિતિ સાંપ્રત કાળમાં ઘણા સ્થળે જોવામાં આવે છે.

વર કે કન્યા વિષે માણસની પ્રકૃતિ શારીરિક અને માનસિક એ બે પંક્તિમાં વહેંચી શકાય છે. શારીરિકમાં તંદુરસ્તી, અવયવ, ધાતુ, સૌંદર્ય અને ઉમર. અને માનસિકમાં ચારિત્ર્ય, વિદ્યા, બુદ્ધિ અને ધર્મ એનો સમાવેશ થાય છે.

વરકન્યાના સંબંધમાં નારાયણ હેમચંદ્ર પોતાના પુસ્તકમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે. પુરૂષના સંબંધમાં જે જુવાનના શરીરના અવયવ તથા કંઠ સ્વર સ્ત્રી જાતિના જેવાં હોય અને જેના મુખે લોમ (મુછ અને દાઢી) નહિ ઉગ્યાં હોય અથવા થોડાં અને સામાન્ય વધ્યાં હોય તેની જનનેંદ્રિયમાં દોષ હોય એવું અનુમાન થઇ શકે છે. ટુંકામાં વૃષણ તથા શિશ્નને સ્વાભાવિક ગાન અને ક્રિયાગત કોઈ દોષ નહિં હોય તો તેની જનનશક્તિ વિષયમાં સંદેહ જન્મતો નથી. એટલા માટે વરની જનનેંદ્રિયની અવસ્થાની કોઈ શારીરવિદ્યાના નિપુણદ્વારા પરિક્ષા કરાવી લેવી.

ધાતુ શરીર ને મનની બનાવટ—ધાતુ નીચેના નામથી ઓળખાય છે. વાયુ પિત્ત કફ મેદ અને લોહી. સઘળાના શરીરમાં ધાતુ સઘળી જાતની હોવા છતાં પણ કોઇ શરીરમાં એઓનું સમાનપણું જોવામાં આવતું નથી. ઘણું કરીને કોઇમાં એક અથવા કોઇમાં બે પ્રબળ ભાવથી રહે છે આ કારણથી શરીર તંત્રમાં જે ધાતુ પ્રધાનપણે હોય છે તેને તેવી પ્રકૃતિનું મનુષ્ય કહેવામાં આવે છે; અને ઘણે ભાગે તેવા માણસોને જે રોગ થાય છે તે પ્રકૃતિ પ્રમાણેજ થાય છે. એટલે સ્ત્રી કિંવા પુરૂષ કેવી પ્રકૃતિનાં છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવા સારૂ તેનું નીચે વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે.

વાયુપ્રાધાન્ય માણસોનું શરીર કૃશ અને તેમની ઉંચાઈ મધ્યમ (આ ધાતુની સ્ત્રીઓ જરા જાડી હોય છે પરંતુ તેઓની સંખ્યા ઘણીજ ઓછી હોય છે), માથું શરીરની તુલનામાં મ્હોટું, કપાળ મુખમંડળની તુલનામાં નાનું, રંગ ફીકો અને લોહી વગરનો, આંખ ગાઢી કાળા રંગની, વાળ જાડા અને કાળા, મુખમંડળ ચંચળ, ચામડી પ્રબળ સ્પર્શાનુભવવાળી, માંસના લોચા શીર્ણ અને કઠણ, ઘણું કરીને જલદીથી ચાલનાર, માથુ ગરમ, હાથ પગ ઠંડા કોઇનું માથું અને શરીર ઠંડુ હાથ પગ ગરમ, કામવૃત્તિની પ્રબળતા—એ વાયુ પ્રધાન ધાતુ વાળાનું વિશેષ ચીન્હ છે. આ ધાતુવાળા માણસમાં ન્યાય અન્યાયનો વિચાર કરવાની સુક્ષ્મદ્રષ્ટિ હોય છે. આખો જન્મારો ચપળતાથી કાઢે છે એટલે સર્વ કામમાં તે ઉતાવળ કરે છે. સમપ્રકૃતિ તથા સમાભ્યાસિ જોડે

અનેકપ્રભાવ હોય છે. ઠંડી અથવા ગરમી કષ્ટથી નિવારણ તથા સહન કરી શકે છે. બીજી ધાતુના માણસોની ઉમર અને શરીર વધે છે તેમ તેઓનું શરીર અને મન દુર્બળ થાય છે. પણ વાયુ પ્રકૃતિના માણસોની ઉમર વધ્યાથી તેમ થતું નથી. એઓને અજીર્ણ હોય, કોષ્ટબદ્ધ, ઝાડા થવા, પેટની વેદના ઇત્યાદિ રોગો થાય છે. અને શરીરપીડા શૂળ, ચસકા, રતવા, ફેફસાંનો સોજો વિગેરે થઇ ઉન્માદ રોગ થવાનો સંભવ વધારે હોય છે.

પિત્ત પ્રાધાન્ય ધાતુવાળા માણસોના શરીરનાં અંગ પ્રત્યંગ અને મુખમંડળ સુઘટિત હોય છે. માંસના લોચા કઠણ હોય છે રક્ત સંચાલનની ક્રિયા સારી હોય છે. એઓ સ્થિર સ્વભાવના તથા ઉત્સાહી હોય છે, અને શારીરિક તથા માનસિક પણ મહેનત કરવાને શક્તિ ધરાવે છે.

પિત્તવાળા માણસોને અજીર્ણ, પિત્તની પીડા, અર્શ, ઇત્યાદિ રોગ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના હોય છે.

કફ તથા મેદ પ્રાધાન્ય ધાતુના માણસોનું શરીર ઘણુંજ જાડું, માથું મોટું, હાથ મોટા, હાથનો પહોંચો મોટો, હાથની હાથેલીયો મોટી, અને બીજા શરીરના સાંધા મોટા અને જાડા હોય છે. કફ પ્રકૃતિના માણસો સુંદરતામાં ખપતા નથી. એઓ ઘણાખરાની પેટની દુંદ નીકળી હોય છે. ચામડી કોમળ હોય છે, રંગ સ્વચ્છ હોય છે, આંખ્યો ચળકતી પીળી તથા ધુસ રંગની હોય છે. માંસના લોચા શિથિલ કોમળ અને અરપુષ્ટ હોય છે. હોઠ જાડા અને વિવર્ણ (લોહી વિનાના) હોય છે. મુખમંડળ મહોટું, વદન વિરસ, અને ભારી. દાંત અસ્વચ્છપ્રકૃત હોય છે આ પંક્તિના માણસોનું યૌવન વિલંબથી ઉદિત થાય છે. વિચારશક્તિ મૃદુ હોય છે, બોલવાની છટા થોડી હોય છે, સ્મૃતિશક્તિ ઉત્તમ હોય છે, વિવેકશક્તિ ઘણી હોય છે, વિચાર ન્યાયાનુગત હોય છે. પડોશીયોની સાથે વ્યવહાર જ્ઞાન અને ઉત્સાહ વ્યાપક હોય છે. આ ધાતુના માણસો ઘણું કરીને ક્ષીણ પિતૃમાતૃથી ઉત્પન્ન થએલા તથા સ્વલ્પાયુષવાળા હોય છે. એઓના માનસિક ભાવ શારીરિક અવસ્થા કરતાં ચઢીયાતો હોય છે. જેવું શરીર જાડું હોય છે તેવું મજબુત હોતું નથી.

કફ તથા મેદવાળા ધાતુના માણસોને સામાન્ય કારણથી રોગ થાય છે. દુર્બળતા, શોથ, વધરાવળ, એલિફન્ટેસિસ (હાથી જેવા પગ થવા) ઇત્યાદિ રોગ એઓને ઘણું કરીને થાય છે, અને એઓમાં ઘણાખરા ક્ષય અને વાત ઇત્યાદિ રોગોથી મરણ પામે છે.

લોહી પ્રાધાન્ય ધાતુના માણસોનું માથું શરીરના પ્રમાણ કરતાં નાહાનું હોય છે, મુખમંડળ ચાર ખુણાનું તથા ચપટું હોય છે, કપાળ મહોટું અને કેટલાકનું પછવાડેથી ઢળતું હોય છે. છાતી પહોળી ગંભીર અને લાંબી હોય છે. ઉભા રહ્યાથી ડુંટી પેટના સમતળમાં રહે છે. (એટલી ડુંટી રહેતી નથી) સર્વ શરીર ઉપર ચરબી થોડી હોય છે. શરીર પુષ્ટ; લોહીથી પૂર્ણ અને લાવણ્યમય હોય છે, રંગ સફેદ, વાળ સૂક્ષ્મ અને વળેલા, ચામડી કઠણ, તેમાંના શરીરના માંસના લોચા દેખાય. નાડી પૂર્ણ અને બળવાન હોય, દાંત મજબુત અને પીળાશમારતા હોય છે. એઓને પીવાની વસ્તુ પ્રિય હોય છે, પચાવ કરવાની શક્તિ ઘણી હોય છે. મહેનત કરવાની શક્તિ વધારે હોય છે, માનસિક વૃત્તિ અનુગ્રહ હોય છે. વિવેચના અને બુદ્ધિ સહજ હોય છે. એઓ સહનશીળ સંતોષી ચિત્તવાળા, લોકાનુરક્ત બોલવામાં કુશળ સરલભાવી અને હિંમતવાન હોય છે. આ જાતના માણસો કોઈ એક કામમાં સતતનિયુક્ત રહેવા અથવા ઘરમાં બેસીને કાળ ગાળવા ચાહતા નથી. તેઓનો સ્નેહ પ્રીતિ અસ્થિર અને ક્ષણિક હોય છે.

લોહી ધાતુ પ્રધાન માણસોને પ્રવાહ, પ્લુરેસિ, (ફેફસાંના આવરણનો) ગાઉટ, પ્રદાહજ્વર રક્તસ્રાવ, કલેજાનું દર્દ અને ફેફસાના વ્યાધિ ઇત્યાદિ પીડા ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના હોય છે.

જ્યાં બે ધાતુ હોય છે ત્યાં મિશ્ર લક્ષણો જોવામાં આવે છે, જેમ કે વાયુ કફ પ્રધાન ધાતુનું બાલ્ય કાળમાં, વૃદ્ધાવસ્થામાં વાયુનું, અને તરૂણ તથા સમકાળે કફનું લક્ષણ દેખાય ઈત્યાદિ.

ધાતુ પ્રકૃતિ ઘણું કરી માબાપોથી છોકરાં મેળવે છે. આ ધાતુ પ્રકૃતિના ઉપર જ્યારે માણસનાં દૈહિક તથા માનસિક ભાવ આધાર રાખે છે ત્યારે દંપતી તેઓના ભવિષ્યનાં છોકરાં સુખ સ્વચ્છંદને માટે વિચાર કાળે વરકન્યાનો ધાતુનો વિચાર કરવો ઘણોજ જરૂરનો વિષય થાય છે. અમારા વિચાર પ્રમાણે વિવાહ કરનાર સ્ત્રી પુરૂષ એક ધાતુનાં ન હોવાં જોઇએ. વિશેષ કરીને બન્ને ચરબી અથવા વાયુ પ્રધાન ધાતુનાં હોવાથી ઘણું અનિષ્ટ પરિણામ આવવાની શંકા રહે છે.

સટીક—કેશવકલ્યાણ.

અનુવાદક પુરોહિત પૂર્ણચન્દ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન અંક ૧૨ માના પૃષ્ઠ ૪૫૩ થી)

(દૂત આગમન શુભાશુભ શકુન સંબંધી પરિહાજાતી છંદ.)

ગાડી બૈઠત ગામ ઊંટ ચઢી આવહી, અંધા કાણા કૂબ્જ કે કૂંહા ઠાવહી;
હીનકુલિ રોગિષ્ટ કે વિધવાકામિની, આતુર હોત અપાર ભરોસા ના મની;
દોઉ કર ખાલી હોય તો યુંહી બતાઇયે, નીતર નિપટ નિદાન નજીક ન જાઇયે. ૧૧૫

દર્દીના ઘેરથી બોલાવા આવનાર રથ કે ઉંટપર સ્વારી કરીને આવેલ હોય, તથા આવનાર આંધળો–કાણો–કુબડો–ટૂંકો નીચ કુળનો કે રાંડેલી સ્ત્રી હોય, અથવા ઘણો આકુળ વ્યાકુળ (ગભરાયલો) જણાતો હોય, વૈદના કથનપર અવિશ્વાસ રાખનાર અને ખાલી હાથે આવેલો હોય તો તે તેડાગરની સાથે વૈદે કદી જવું નહીં; કેમકે તે તેડાગર વૈદને બોલાવા આવ્યો નથી; પણ મૌતનેજ તેડું કરવા આવેલ ગણાય છે, માટે તેવા તેડાગરને યોગ્ય રીતે સમજાવી પાછો જ કહાડવો. ૧૧૫

સોરઠો—કર રીતા કરી દોય, વૈદ્યભવન ગવનહી કરે;
સાહબ સમધી હોય, દગજલ મોચત સંચરે. ૧૧૬

ખાલી હાથે વૈદને ઘેર તેડું કરવા જાય અને આંખમાંથી આંસું વહેવરાવતો હોય તો તે તેડાગર પોતાના ઉપરી કે સંબંધીને સમાધી અપાવનાર નહી; પણ સમાધ (સ્મશાન સ્થળ) અપાવનારોજ મનાય છે. ૧૧૬

(વૈદને બોલાવા જનારને કેવાં શકુન થવાં જોઇયે તે વિષે પરિહાજતી છંદ.)

અશ્વ નૃપતિ ગજ ચમર છત્ર સિંઘાસન, ચંદન પુષ્પ સુગંધ કે નિગમપ્રકાશનં;
મંગલ ગાવે નારી કન્યા ગનિકા મિલે, દધિ ઘૃત મદિરા માંસ મીન શંખધુનિ ચલે;
ભોજન ફલ રસ દ્રોણ કે અંકુશ પેખિયે, બંસી ભેર અરૂ બીન સુરંભા દેખિયે. ૧૧૭

'ઘોડો, રાજા, હાથી, ચામર, છત્ર, સિંહાસન, ચંદન, સુગંધી ફુલ, વેદધ્વની' કહે તો તિલક સહિત બ્રાહ્મણ, મંગળગીત ગાતી સવાસણ સુંદરીઓ, કન્યા, ગણિકા, દહીં, ઘી, દારૂ, માંસ,

માછલાં, શંખનો અવાજ, ભોજન, ફળ, રસ, ધરો, અંકુશ, વાંસળી, ભેર, વીણાનો નાદ, સુંદર રબા, તથા ૧૧૭.

સોરઠા— ગોબર કેસર રંગ, પુત્ર સહિત પદ્મિની મિલે;
દર્પન દેખિત અંગ, ધુમ્ર વિના વન્હી સો શુભ. ૧૧૮
ઘટ જલભાંરતહી હોય, પુનિ વજીર ધ્વજ તિલકયુત;
રૂપા તાંબા દોય, ઇતને સનમુખ શુભ સબે. ૧૧૯

છાણ, કેસરનો રંગ, પુત્ર તેડેલી સુંદર સુંદરી, દર્પનમાં અંગ નિહાળનાર, ધુવાડા વગરનો અગ્નિ, પાણીથી ભરેલો ઘડો, વજીર, ધજા, તિલક સહિત મનુષ્ય અને રૂપા, તાંબાના પદાર્થો એ વૈદને બોલાવા જતી વખતે રહામાં મળે તો ઘણાંજ સારાં શકુન ગણાય છે. ૧૧૮-૧૧૯.

(વૈદને ક્યાં શકુન નઠારાં ? તે વિષે પરિહાજાતિ છંદ.)

શિરનંગ મૂરધકેશ જટાધર દેખિયે, ચર્મ દંત અંગાર તક તૃણ પેખિયે;
હાડ તેલ શિરભસ્મી વ્યાકુલ મૂઢહી, હીનકુલિ રિંછ ઉંટ કે ભૈસારૂઢહી;
ભગમા કાલા લાલ વસ્ત્ર જો પાઇયે, ખરછિંક સ્વાનપુકાર સુની નહીં જાઇયે. ૧૨૦

રોગીને જોવા જતી વખતે વૈદ્યને ઉઘાડા માથાવાળો, ઉભા કેશવાળો અને જટાધારી સ્હામે મળે તો ખરાબ ગણાય છે. તથા ચામડું, દાંત, અંગારા, છાશ, ઘાસ, હાડકાં, તેલ, માથે ભસ્મ લગાવેલ જન, વ્યાકુળતાવંત જન, તેમજ મૂર્ખ, નીચ કુળવાળો, રીંછ, ઉંટ કે પાડા ઉપર બેસીને અને ભગવાં કાળાં લાલ કપડાં પહેરીને આવેલો સ્હામે મળે તો નિષેધ છે. તેમજ ગધાની છીંક અને કૂતરાઓનો રોવાનો પુકાર સંભળાય તે પણ વર્જિત છે. તથા ૧૨૦.

સોરઠા— મૂશલ ધુંસર દોય, સનમુખ મિલે જો વૈદકોં;
અશુભ શકુન યે હોય, તબહી તિનપલ જાઓ મત. ૧૨૧
મિલત અચાનક આન, લકડી તેલી તાક તિલ;
જાનો વૈદ સુજાન, અશુભ શકુન એતે સબે. ૧૨૨.

સાંબેલું, ગાડીનું ધુંસરું, લાકડાં, ઘાંચી, વંત્યાક અને તલ એટલાં પણ જો રહામે મળે તો તે સમય સુજાણ વૈદ્યે દરદીને જોવા જવું નહીં; કેમકે એ અશુભ શકુન ગણાવાથી રોગીનું મરણ સૂચવે છે. ૧૨૧-૧૨૨.

(રોગીના આયુની પરીક્ષા—દોહા.)

ભ્રૂ નાસા રેખા રસન, દર્દી લખત ન આન;
દક્ષિનગૃહી જીવે નહીં, માસષટ મિજમાન. ૧૨૩
દર્પન દીપક રવિ ઉદક, તેલ તૂપ છાંશ ઠામ;
શિર બિનુ છાયા જબ લખે, પક્ષ એક યમધામ. ૧૨૪
બૂઝત બત્તી ચિરાગકી, ન વ્હે અગરબતી ફૈર;
ઉનકો ઔષધ ના કરો, શામ ચલે કે ભોર. ૧૨૫

જે દર્દી પોતાની ભમરી, નાકની દાંડી, કપાળ વચલી રેખા અને જીભનું ટેરવું જોઈ ન શકે તે દર્દી દક્ષિણ દિશામાં સંયમની નગરીનો વાસી થનારો હોવાથી ફક્ત છ મહીનાનોજ મહેમાન સમજવો. તેમજ દર્પણ, દીવાનો પ્રકાશ, સૂર્યોદય, પાણી, તેલ, ઘી, છાસ એઓની અંદર પોતાનો પડછાયો માથા

વિના જોનાર મનુષ્ય પંદર દિવસજ જીવી પછી યમધામમાં જાય છે. અને જે માણુસને દીવો ઓલાઈ ગયાની તથા અગરબત્તી સળગ્યાની વાસના ન આવે તે માણુસને વૈદે ઔષધ આપવું નહીં; કેમકે તે સાંઝરે કે સવારે મરવાની તક ખોલનાર ગણાય છે એમ કાળજ્ઞાન ગ્રંથમાં કહેલું છે.—૧૨૩—૧૨૫

(વિશેષ ખુલાસા માટે પરિહાજાતી છંદ.)

સર્પાકારે નાડી તીન લિખિ લીજિયે, નછતર તાકે બીચ બિચારી દીજિયે;
આર્દ્રા ફણીમેં આદિ મૂલ મધ્ય જાનિયો, અંતે મૃગશિર હોયસો જુગત પિછાનિયો;
રવિશશિ એકહી રાશિ નછતર નામહી, ભેદે એક જણ નાડી દર્દી યમધામહી. ૧૨૬

દોહા—આદી નાડી અરી પુરપકી, મધ્ય સુઅર્ભક માર.
અંત નાડી તરૂની હને, તાતે ત્રિવિધ વિચાર. ૧૨૭

સર્પના આકારની ત્રણ રેખાઓ કરી પછી તેમાં બધાં નક્ષત્રો લખવાં, તે પૈકી આર્દ્રા સર્પના ફણમાં, મૂળ મધ્યમાં અને પૂંછડિયે મૃગશિરા એમ લખાવાં જોઈએ, તે લખાયલાં નક્ષત્રો સૂર્ય અને ચંદ્રનાં એકજ રાશિપર દર્દીના નામથી આવી નાડી વેધ કરે તો તે દર્દી કાળચક્રને તાબે થયેલો હોવાથી બચતો નથી. તેમાં પણ આદિ નાડીનો વેધ થાય તો પુરૂષ, મધ્ય નાડીનો વેધ થાય તો બાળક અને અંત નાડીનો વેધ થાય તો સ્ત્રીનું મરણ થાય છે-વગેરે ત્રણ પ્રકારનો યોતિષ ગ્રંથ પૂર્ણ કાળનિર્ણય ગ્રંથમાં ખુલાસો છે. ૧૨૬—૧૨૭

(કઈ કઈ રાશિવાળાનો કયો કયો ગ્રહ ગુરૂ ગણાય છે તે વિષે દોહા.)

મંગલ મેષ વૃશ્ચિક ગુરૂ, વૃષ તુલ શુક્ર બખાન;
કન્યા મિથુનકો બુધ ગુરૂ, કર્ક ચંદ ગુરૂ જાન. ૧૨૮
સિંહ રાશિકો સુર્ય ગુરૂ, સુરગુરૂ ધન અરૂ મીન;
મકર કુંભ શનિવાર ગુરૂ, ગુરૂ અરી દવા ન દીન. ૧૨૯

મેષ અને વૃશ્ચિક રાશિવાળાનો ગુરૂ મંગળ, વૃષ અને તુલનો શુક્ર, કન્યા, મિથુનનો બુધ, કર્કનો ચંદ, સિંહનો સૂર્ય, ધન, મીનનો બ્રહસ્પતી, અને મકર કુંભનો ગુરૂ શનિ હોય છે. જે દર્દીનો ગુરૂ વાર હોય તેના ગુરૂવારના શત્રુવારને દિવસે તે દર્દીને દવા આપવી નહીં, નહીંતો અપયશજ મળે છે. ૧૨૮—૧૨૯

(કયા કયા ગ્રહને પરસ્પર વૈર છે તે વિષે દોહા.)

શની રવીકોં વૈર હે, મંગલ શનિ અરી હોય;
સુરગુરૂ શુક્ર યે શત્રુભન, સોમ બુદ્ધકોં દ્રોહ. ૧૩૦
ગુરૂકો, શત્રુ વાર તજ, નિશિચર નછત્ર કોય;
ઈનમેં ઔષધ દીજિયે (તો) દર્દ ચોગુનો હોય. ૧૩૧

શનિ અને રવીને, મંગળ અને શનિને, ગુરૂ અને શુક્રને, ચંદ્ર અને બુધને, હમેશાં વૈરભાવ હોય છે; માટે દર્દીના ગુરૂવારના શત્રુવારને દિવસે અને નિશિચર સંજ્ઞાવાળાં નક્ષત્રોએ ઔષધ આપવું નહીં; કેમકે તેઓમાં દવા આપવાથી દર્દ હોય તેથી ચોગણું દર્દ થાય છે. દાખલા તરીકે કન્યા અને મિથુન રાશીવાળા દર્દીને સોમવારના દિવસે દવા આપવી નહીં. ૧૩૧

(કેવાં લક્ષણોવાળો દર્દી સાજો થાય? તે વિષે ચોપાઈ.)

દ્રગ રસના કોમલતા ધરહી, શ્રવણ નાક ચેતનતા ગ્રહી;
મદનાંકુશ ચેતનતા હોય, સ્વાદ ગંધ સબ જાને સોઈ. ૧૩૨
કફ બિનુ કંઠ સ્વેદ બિનુ જ્વરહી, તીર્થ દેવ દિલ ઈચ્છા ધરહી;
સર્વે ઇંદ્રિ સચેતન જાનો, સુખ ભરી નિંદ તૃષા તુછ આનો. ૧૩૩
સ્વાદ ગંધ દિન હોત પશીના, તબિયત બદલ ન હોત મચીના;
ધર્મે દયા દિલમેં સબ ધરહી, નાશા પદ કર ગર્મી વરહી. ૧૩૪

આંખ, જીભ કોમળ ને રસીલાં હોય, કાન નાક પોતપોતાનાં વિષયમાં ચેતન હોય, મદનાંકુશ (પુરૂષચિન્હ)માં જાગૃતી હોય, પ્રત્યેક વસ્તુનો સ્વાદ અને ગંધ પારખી શકાતો હોય, કંઠ કફના જમાવ વગરનો હોય, પરશેવા વિનાનો તાવ હોય, તીર્થ-દેવને જોવાની ઇચ્છાવંત હોય, તમામ ઇંદ્રિયો પોતપોતાના વિષયમાં તત્પર હોય, સુખે નિદ્રા આવતી હોય, તરસ ઓછી લાગતી હોય, પરશેવો દાહાડે થતો હોય અને તે પણ ખરાબ ગંધ સ્વાદવાળો ન હોય, ધર્મ દયા ઉપર પ્રેમ હોય અને નાક હાથ પગ ગર્મ જણાતાં હોય તો તે દર્દી ગમે તેટલા દર્દથી દબાયલો જણાતો હોય તો પણ સાજો થાય છે એમાં સંશય નથી. ૧૩૨-૧૩૪.

(કયો દર્દી ન જીવે? તે વિષે ચોપાઈ.)

પવન ગયા પિત્તકે ઘર જાનો, પિત્તને કિયો કફગૃહ થાનો;
કફને કિયા કંઠ જબ વાસા, ઉન દર્દીકી ન કરો આશા. ૧૩૫
અગ્નિમંદ જ્વર કંપત તનહી, નિશાદાહ શીતલતા દિનહી;
બિનુચેતન મનકો ગમ નાહીં, સ્વાદ ગંધ કછુ ભેદ ન તાહી. ૧૩૬
ઇંદ્રિ સબે અચેતન દેખો, બહુત હે પ્યાસ વિકલતા લેખો;
સોક શ્યામ રસના ખરટાઈ, નાશા ઉર કર ચરન શીતાઈ. ૧૩૭
કર પદ છતિયાં નીર ભીજાઈ, જલ્દી સુખે વે નર મરી જાઇ;
ચમકત નૈન ખુલત ઘન ઘેના, દ્વાદશ પહેરે યમઘર કહેના. ૧૩૮

સોરઠા— વદનરંગ સ્વરભંગ, શામદસન તન કંપ ઘન;
જલ્દી ચલત યમસંગ, તિસ ન ઉપાય કોઉ ચલે. ૧૩૯

વાયુએ પિત્તના ઘરમાં, પિત્તે કફના ઘરમાં અને કફે કંઠમાં આવીને થાણું બેસાર્યું જણાય તો તે દર્દીની જીવવા સંબંધી આશા રાખવી નહીં. તથા જે દર્દીને જઠરાગ્નિમંદ પડેલ છતાં તાવ હોય. કંપ થયા કરતો હોય, રાત્રે બળતરા અને દિવસે શીતળતા જણાતી હોય, મનમાં બેચેની અને બેગમપણું હોય, સ્વાદ ગંધને પારખી શકતો ન હોય, બધી ઇંદ્રિયો (જ્ઞાનેંદ્રી અને કર્મેંદ્રીયો) પોતપોતાના વિષયમાં વિમુખ થઈ રહી હોય, શોષ બહુ પડતો હોય, આકુળવ્યાકુળપણું વિશેષ હોય, જીભ સુકેલા જેવી અને કાળી તથા ખરસટ દેખાતી હોય, નાક છાતી હાથ ને પગ ઠંડા જણાતા હોય, હાથ પગ ને છાતીને પલાળતાં તુરત સકાઇ જતાં હોય તો તે દર્દી અવશ્ય મરી જાય છે. તેમજ નજર ચમકેલી કે બહુ ઘેનવાળી રહ્યાં કરતી હોય, તો તે બાર પહોરમાંજ મરી જાય છે. અને જેના મોંનો રંગ ફરી જાય, સાદ બદલાઇ જાય, દાંત કાળા પડી જાય તથા શરીર બહુ કંપ્યા કરે તો તેને રામનામનુંજ ઔષધ આપવું યોગ્ય છે; કેમકે તે દર્દી જીવતોજ નથી. ૧૩૫-૧૩૯.

(અપૂર્ણ.)

સાર્થ—વૈદ્યવિનોદ.

અનુવાદક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

અનુસંધાન અંક ૧૨ માના પૃષ્ઠ ૪૫૭ થી.

સન્નિપાત ઉપર પંચવક્ત્રરસ.

શુદ્ધ સૂત વિષ ગંધ ટંકણં પિપ્પલી મરિચ ચૂર્ણ સંયુતમ્,
મર્દયેત્કનકબીજજૈર્દ્રવૈરેકમેવ દિવસં ચ શોષયેત્. ૮૦
પંચવક્ત્ર રસ એષ યોજિતો ગુંજિકા દ્વય મિત: સમાક્ષિક:
સન્નિપાત મતિ દારૂણં જયે દ્દેય મત્ર દધિ ભક્તકં નૃણમ્. ૮૧

શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ વછનાગ, શુદ્ધ આમળસારો ગંધક, ફુલાવેલો ટંકણખાર, લીંડીપીપર, અને કાળાં મરી એ સઘળાં સરખે ભાગે લઇને એઓનું ચૂર્ણ કરી ધંતુરાના બીજોના રસમાં ૧ દિવસ ઘુંટી સુકવીને પછી તેમાંથી (દેશ-કાળ-વય-રોગબળ વિચારીને) બે ચણોઠીભાર લઈ મધમાં કાલવી સેવન કરવામાં આવે અને તે ઉપર ફક્ત દહિ અને ભાત ખાવામાં આવે તો દારૂણ-આકરા સન્નિપાતને પણ—આ પંચવક્ત્રરસ જીતી લે છે અર્થાત્ આ રસના સેવનથી ભયંકર સન્નિપાત પણ મટે છે. ૮૦—૮૧

રસ ગંધ સમં કૃત્વા ધત્તૂરફલજૈ રસૈ;
મર્દયે દિન મેકંતુ તત્સમં વ્યૂષણંક્ષિપેત્. ૮૨
ઉન્મત્તોયં રસો નામ્ના નસ્યે દત્ત સ્ત્રિદોષજિત્;
નિસ્તુષં દન્તિકા બીજં દશ ટંકં વિચૂર્ણયેત્. ૮૩
મરિચં પિપ્પલીમૂલં ટંકં ટંકં વિમિશ્રયેત્;
ભાવ્યં જમ્બીરનીરેણ સપ્તાહં ચ પ્રયત્નત.
રસોડયમંજને દત્તસ્સન્નિપાતં વિનાશયેત્ ૮૪

અથવા—શુદ્ધ પારો અને શુદ્ધ આમલસારો ગંધક એ બન્નેને સમાન લઇ ધંતુરાના ડોડવાના રસમાં ૮ પોહોર લગી ઘુંટી સુકવીને તેમાં તેના બરોબર સુંઠ, મરી તથા પીપરના ચૂર્ણને મેળવી સન્નિપાતવાળા રોગીને સુંઘાડવામાં આવે તો-આ ઉન્મત્તરસ ત્રિદોષને જીતી લે છે.

અથવા—નેપાળાનાં બીજને છોતરા રહિત કરીને તેનું દશ ટાંકભાર ચૂર્ણ કરવું, પછી તેમાં કાળાં મરી ટાંક ૧ અને લીંડીપીપર ટાંક ૧ એ બેનું ચૂર્ણ મેળવીને જંબીરી જાતના ખાટા લીંબુના રસનો પુટ દઇ યત્ન સહિત સાત દિવસ લગી ઘુંટી તૈયાર કરી તેનું સન્નિપાતરોગીની આંખ્યોમાં અંજન કરવામાં આવે તો સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. ૮૨—૮૪

તેર પ્રકારના સન્નિપાતનાં નામો.

સન્ધિગશ્ચાંતક શ્ચૈવ રૂગ્દાહ શ્ચિત્તવિભ્રમ;
શીતાંગસ્તંદ્રિક શ્ચવ કંઠકુબ્જશ્ચ કર્ણક. ૮૫
વિખ્યાતો ભુગ્નનેત્રશ્ચ રક્તષ્ઠીવી પ્રલાપક;
જિહ્વક શ્ચેત્યભિન્યાસઃ સન્નિપાતાસ્ત્રયોદશ. ૮૬

સંધિગ ૧, અંતિક ૨, રૂગ્દાહ ૩, ચિત્તભ્રમ ૪, શીતાંગ ૫, તંદ્રિક ૬, કંઠકુબ્જ ૭,

કર્ણક ૮, ભુગ્નનેત્ર ૯, રક્તષ્ઠીવી ૧૦, પ્રલાપક ૧૫, જિહ્વક ૧૨ અને અભિન્યાસ ૧૩ એમ સન્નિપાતના તેર પ્રકાર છે. ૮૫—૮૬.

તેર પ્રકારના સન્નિપાતોનો અવધિ.

સંધિગે સપ્ત રાત્રાણિં અંતકે દશવાસરા;
રૂગ્દાહો વિંશતિ ર્જ્ઞેયાસ્ત્રયાબ્દોચિત્તવિભ્રમે. ૮૭
શીતાંગે પક્ષમેકંતુ તંદ્રિકે પંચવિંશતિ:
વિજ્ઞેયા વાસરાશ્ચાડત્ર કણ્ઠકુબ્જે ત્રયોદશ. ૮૮
જિવ્હકે ષોડશાડડહાનિ પક્ષોડભિન્યાસકે તથા;
કર્ણકે ચ ત્રયોમાસા ભુગ્નનેત્રે દિનાષ્ટકમ્. ૮૯
રક્તષ્ઠીવે દશાહાનિ પ્રલાપે ચ ચતુર્દશ;
પરમાયુરિદં પ્રોક્તં મૃતયે તત્ક્ષણાદપિ. ૯૦

જે રોગીને સંધિગ સન્નિપાત થયો હોય તો ૭ રાત્રિ, અંતક હોય તો ૧૦ દિવસ, રૂગ્દાહ હોય તો ૨૦ દિવસ, ચિત્તભ્રમ હોય તો ૩ વર્ષ, શીતાંગ હોય તો પખવાડીયું, તંદ્રિક હોય તો ૨૫ દિવસ, કંઠકુબ્જ હોય તો ૧૩ દિવસ, જીવ્હક હોય તો ૧૬ દિવસ, અભિન્યાસ હોય તો પખવાડીયું, કર્ણક હોય તો ૩ મહીના, ભુગ્નનેત્ર હોય તો ૮ દિવસ, રક્તષ્ઠીવી હોય તો ૧૦ દિવસ અને પ્રલાપક હોય તો ૧૪ દિવસ-આ પ્રમાણે તેર પ્રકારના સન્નિપાતોનું વધારેમાં વધારે આયુષ્ છે અર્થાત્ સંનિપાત થતાંજ રોગી મરણ પામે; પરંતુ કદાચ જીવે તો આ ઉપર કહેલા અવધિ સુધી જીવે છે, જો એટલા અવધિમાં સાધ્ય સન્નિપાતો માટે યોગ્ય ઉપાય કરવામાં આવે તો સન્નિપાતનો નાશ થાય છે અને રોગી સુખે કાળક્રમણ કરે છે. ૮૭-૯૦.

ઉપર કહેલા તેર સન્નિપાતો પૈકી સંધિગ સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

વિજ્ઞેય: સંધિગં સન્ધિ શિર: શૂલાસુદારૂણમ્. ૯૧
શૂલંચ શોફો જઠરે ગુરૂત્વં સ્રસ્તાંગતા સંધિષુ વેદનાચ;
બલ ક્ષયો વાત કફ પ્રકોપો નિદ્રાત્યય: સંધિગ સન્નિપાતે. ૯૨

શરીરના પ્રત્યેક સાંધાઓમાં અને માથામાં બહુ આકરા સણકા આવે તેને સંધિગ સન્નિપાત જાણવો. તેમજ શૂળ, સોજો, પેટમાં ભારીપણું, શરીરશીતળ, સર્વ સાંધાઓમાં વેદના, બળનો નાશ, વાત કફનો કોપ અને નિદ્રાનો નાશ એટલાં લક્ષણો સંધિગ સન્નિપાતનાં છે. ૯૧-૯૨.

સંધિગ સન્નિપાતના ઉપાય.

રાસ્ના પથ્યા ગુડૂચી સહચર નલદા ભીરૂ શુંઠી સુરાહ્વૈ,
સ્તિક્તા કર્ચૂર વાસાનિલરિપુ સહિતૈ: પંચમૂલિ દ્વયેન;
દ્રવ્યૈરેભિ: કષાય ત્વરિતમપહરેત્સંધિગં સન્નિપાતં;
મન્યાસ્તંભાંત્રવૃદ્ધિં જ્વરમરૂચિમસૌ સંધિગં સર્વ પીડાસ્. ૯૩

રાસ્ના, હરડે, લીંબડા ઉપરની ગળો; કાંટાશળીઓ, ચિત્રામૂળ, કાંગ, સુંઠ, દેવદાર, કડુ, કચૂરો, અરડૂસો, એરંડાનું મૂળ અને દશમૂળ એ સર્વે સમાન ભાગે લઇ એઓનો વિધિયુક્ત ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો સંધિગ સન્નિપાતને તુરત મટાડે છે. તથા મન્યાસ્તંભવાયુ, અંત્રવૃદ્ધિ, તાવ, અરૂચિ અને સાંધા માત્રની પીડાનો પણ નાશ કરે છે. ૯૩.

રાસ્ના સુરાહ્વા શુંઠિ વૃદ્ધદારુ વિશ્વા ગુડૂચી ત્રિફલા વરીભિ;
કવાથ: કૃતોગુગ્ગુલ સંપ્રયુક્તો નિહંતિ સંધિગ્રહ સન્નિપાતં. ૯૪

અથવા રાસ્ના, દેવદાર, વરધારો, કચૂરો, લીંબડા ઉપરની ગળો, ત્રિફલાં અને શતાવર એ સર્વ સમાનને સુંઠ બમણી લઇ એઓનો કવાથ કરી તેમાં ગુગળનો પ્રતિવાસ દઇ પીવામાં આવે તો સંધિગ સન્નિપાતનો નાશ થાય છે. ૯૪.

અંતક સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

દાહ પ્રલાપો ભૃશ મુષ્ણમંગં મૂર્દ્ધ પ્રકંપ: કસનં ચ હિકવા,
પ્રલાપ મોહો સતતં ચ યત્ર તમંતકાખ્યં વિબુધૈ વિવર્જ્યં. ૯૫

શરીરમાં બળતરા, બકવાદ, અત્યંત શરીરનું ગરમ રહેવું, માથાનું ધ્રૂજવું, ઉધરસ, હીક, લવારો, મોહ અને શ્વાસ એટલા ઉપદ્રવો જેના શરીરમાં પ્રકટપણે વિદ્યમાન હોય તેને અંતક સન્નિપાત કહે છે. આ સન્નિપાતવાળા રોગીની સમજુ વૈદે કોઇ પણ પ્રકારની ચિકિત્સા કરવીજ નહીં; કેમકે તે રોગી જીવતો જ નથી. ૯૫

રુગ્દાહ સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

પ્રલપન પરિતાપ ભ્રાંતિ મોહ પ્રકંપા ભ્રમણ દહન માંધં કંઠ મન્યાગ્રહશ્ચ;
શ્વસન કસન શૂલ વ્યાકુલત્વં તૃડાર્તિ ર્ભવતિ મૃતિરહોરુગ્દાહકે સંન્નિપાતે. ૯૬

વિચાર વગરનું સંબંધ વગરનું બોલવું, પરિતાપ, ભ્રાંતિ, મોહ, કંપારો, ફેર, બળતરા, ગળામાં [illegible]ો, જડબાનું પકડાવું, શ્વાસ, ઉધરસ, શળ, વ્યાકુળતા, તરસ અને પીડા એટલાં લક્ષણો વિદ્ય[illegible]ાન હોય તેને રુગ્દાહ સન્નિપાત કહે છે. ૯૬

રુગ્દાહનો ઉપાય.

હરીતકી પર્પટ તિક્ત રોહિણી સુરદ્રુમા રુગ્વધ ગોસ્તની ઘનૈ;
કૃતં કષાયસ્ત્વરિતં મહા જ્વરં નિહંતિ રુગ્દાહક સન્નિપાતજમ્ ૯૭.

હરડે, ખડસલીયો પિત્તપાપડો, કડુ, ભોરીંગણી, દેવદાર, ગરમાળાનો ગોળ, કાળી દ્રાખ અને મોથ એટલાં ઓષડો સરખે ભાગે લઇ એઓનો કવાથ કરી પીવામાં આવે તો રુગ્દાહ સન્નિપાતનો મહાન્ તાવ તુરત નાશ કરે છે અથવા રુગ્દાહ સન્નિપાત અને બળવાન્ તાવનો પણ નાશ કરે છે. ૯૭

ચિત્તભ્રમ સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

ભ્રમ મદ પરિતાપા મોહ વૈકલ્યભાવા વિકલ નયન હાસ્યં ગીત નૃત્યપ્રલાપા;
શ્વસિત મધિકમેત લ્લક્ષણંયત્રસર્વં ભવતિચતમસાધ્યંકેપિચિત્તભ્રમાખ્યમ્ ૯૮

ભ્રમ (ફેર અથવા તર્ક વિતર્કનું થવું) મદ (ધંતુરાનો કેફ આવ્યા સમાન સ્થિતિ થવી) પરિતાપ, મોહ, ગાંડાપણું, ઢંગધડા વિનાનાં નેત્ર ફેરવવાં, પ્રસંગ વગર હસવું, કારણ વિના ગીત ગાયન, નાચ કરવાં, મિથ્યા ભાષણ અને શ્વાસનો વધારો એટલાં લક્ષણો જેના શરીરમાં પ્રકટ હોય તો તેને ચિત્તભ્રમ સન્નિપાત કહે છે. આ સન્નિપાતને કેટલાક વૈદ્યાચાર્યો અસાધ્ય—ન મટે તેવો કહે છે. ૯૮

ચિત્તવિભ્રમ સન્નિપાતના ઉપાય.

બ્રાહ્મી વચા ભીરુ ફલ ત્રિકોણ તિક્તા બલા રુગ્વધ તિક્તકૈન;
નિમ્બાબ્દ કોશાતકિ હારહૂરા દ્વિપંચ મૂલી ભિરસૌ કષાય;
પીતોહિ ચિત્તભ્રમ સન્નિપાતં નિહંતિ રુગ્દાહમપિ પ્રભૂતમ્. ૯૯

બ્રાહ્મી, વજ, રીંસામણી, ત્રિફલા, કડુ, મોટી કાંસકી, ગરમાળાનો ગોળ, કડુ, કડવા લીં-

બડાની અંતર છાલ, મોથ, કુકડવેલાનાં ફળ, કાળી દ્રાખ અને દશ મૂળએ સઘળાં સમાન ભાગે લઈ એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો ચિત્તભ્રમ સન્નિપાત અને રુગ્દાહ એ બન્ને સન્નિપાતનો અવશ્ય નાશ કરે છે. ૯૯

શીતાંગ સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

તુષાર શીતં સકલં શરીરં પ્રકંપ હિક્કે શિથિલાંગતા ચ;
ખિન્નસ્વર: કાસ વમિ પ્રસેકા: સશીતગાત્રો મરણાર્થ મુક્ત: ૧૦૦

વિશેષ પરસેવાના આવવાથી સર્વે શરીર શીતળ રહે, તથા ધ્રુજારી, હિક્, અંગમાં શિથિલતા, સ્વરનું મંદપણું, ઉધરસ, ઉલટી. અને લાળનું પડવું-આટલાં લક્ષણો પ્રકટપણે દેખાતાં હોય તેને શીતાંગસન્નિપાત જાણવો. આ સન્નિપાત માત્ર રોગીના મરણ માટેજ પ્રકટ થાય છે; અર્થાત્ આ સન્નિપાતવાળો રોગી જીવતોજ નથી. ૧૦૦.

તન્દ્રિક સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

પ્રભૂત તન્દ્રા જ્વરવેગ તૃષ્ણા શ્યામા ખરસ્પર્શવતી ચ જિવ્હા,
શ્વાસાઽતિસારૌ વમથુ: પ્રદાહ: કર્ણે રૂજા સ્તન્દ્રિક સન્નિપાતે. ૧૦૧

ઘેન ઘણુંજ રહે, તાવનો વેગ વધારે રહે, તરસ લાગ્યા કરે, જીભ કાળી તથા કઠણ થઇ જાય, શ્વાસ, અતિસાર, ઉબકા, બળતરા અને કાનોમાં વ્યથા થાય-આટલાં લક્ષણો પ્રકટ હોય તેને તન્દ્રિક સન્નિપાત જાણવો. ૧૦૧.

તન્દ્રિક સન્નિપાતનો ઉપાય.

ભાર્ગી ગુડૂચી ઘન કંટકારી હરીતકી પૌષ્કર નાગરાણામ્,
કૃત: કષાય સ્ત્રીદિનં નપીતો ઘોરંજયેત્તંદ્રિક સન્નિપાતમ્ ૧૦૨

ભારંગી, ગળો, મોથ, ભોરીંગણી, હરડે, પૂષ્કરમૂળ અને સુંઠ એ સઘળાં ઓષડો સરખાં લઇ એઓનો કાઢો-ઉકાળો કરી પીવામાં આવે તો માત્ર ૩ દિવસમાંજ ભયંકર તંદ્રિકસન્નિપાતનો નાશ કરે છે. ૧૦૨.

કંઠકુબ્જ સન્નિપાતનાં લક્ષણ.

શિરોવ્યથા દાહ હનુગ્રહાશ્ચ સંતાપ મૂર્છાગલરોધ પાકા:
પ્રવેદના વાતભવાપ્રલાપ: સકષ્ટ સાધ્ય: કિલકંઠકુબ્જ: ૧૦૩

માથામાં પીડા, શરીરે બળતરા, હનુગ્રહ-ડાઢીનું પકડાવું, સંતાપ, મૂર્છા, ગળામાં પાક તથા પીડા, વાયુ સંબંધી વેદના અને બકવાદ એટલાં લક્ષણો પ્રકટપણે જેના અંગમાં જણાય તેને કંઠકુબ્જ સન્નિપાત કહે છે. આ સન્નિપાત કષ્ટસાધ્ય-મહેનતે મટે તેવો છે. ૧૦૩.

કંઠકુબ્જ સન્નિપાતનો ઉપાય.

શૃંગી ચિત્રક ચેતકી વૃષ સંઠી ભૂનિંબ ભાર્ગી નિશા,
વ્યાઘ્રી પૌષ્કર મુસ્ત વત્સક યવૈ સ્તિકતા મરીચાન્વિતૈ;
ક્વાથ: કૃંતતિ કંઠકુબ્જ મચિરા દાહ પ્રમોહારૂચિ,
શ્વાસાધ્માન ગલગ્રહાગ્નિસદનાભિન્યાસકા સાન્વિતમ્. ૧૦૪

કાકડશીંગી, ચિત્રામળ, ચેતકી જાતિની હરડે, અરડૂસો, કચૂરો, કરીયાતું, ભારંગી, હળદર, ભોરીંગણી, પુષ્કરમળ, મોથ, કડાયાની છાલ, ઇંદ્રજવ, કડૂ અને કાળાં મરી એટલા પદાર્થો

બરોબર ભાગે લઈ ફૂટી એઓનો વિધિવત્ ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો કંઠકુબ્જ સન્નિપાતનો, લાંબા વખતની બળતરાઓનો, મોહનો, અરૂચિનો, શ્વાસનો, આફરાનો, ગલગ્રહનો, અને ઉધરસ-યુક્ત અભિન્યાસ સન્નિપાતનો અથવા ઉક્ત ઉપદ્રવો સહિત કંઠકુબ્જનો નાશ કરે છે. ૧૦૪.

કર્ણક સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

કંઠગ્રહાયાસ શરીરપીડા સંતાપ કાસ શ્વસન પ્રસેકાઃ
શોફશ્ચ શૂલં બહુ કર્ણમૂલે સકષ્ટસાધ્યઃ કિલકર્ણકાખ્યઃ ૧૦૫

કંઠનું પકડાવું, થાક લાગવો, શરીરમાં પીડા થવી, સંતાપ, ઉધરસ, દમ, ઉબકા, સોજો, અને કાનના મૂળમાં બહુજ સણકાનું આવવું આટલાં લક્ષણો જેના દેહમાં પ્રકટપણે દેખાતાં હોય તેા તેને કર્ણકસન્નિપાત થયો કહે છે. ૧૦૫.

કર્ણક સન્નિપાતના ઉપાય.

રાસ્નાશ્વગંધા ઘન કણ્ટકારી ભાર્ગી વચા પૌષ્કર રોહિણીનામ્,
ક્વાથઃ કૃતઃ શ્રૃંગભયા યુતાનાં પીતો જયેત્કર્ણક સન્નિપાતમ્. ૧૦૬

રાસ્ના, આસગંધ, મોથ, રીંગણી, ભારંગી, વજ, પુષ્કરમૂળ, કડૂ, કાકડશીંગી, અને હરડે એ સઘળાં સરખે ભાગે લઇને એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો કર્ણક સન્નિપાતનો નાશ થાય છે. ૧૦૬.

નિશેંગુદી સૈંધવ દારૂ કુષ્ટ દાર્વી વિશાલા રવિ દુગ્ધલેપઃ
તંકર્ણક ગ્રંથિમપાહરેદ્વા જલૌકસાંપાતન મત્રશસ્તમ્. ૧૦૭

અથવા હળદર, ઇંગોરી, સિંધાલુણ, દેવદાર, ઉપલેટ, દારૂહળદર અને ઈંદ્રામણી એઓને આકડાના દૂધમાં લસોટી કર્ણમૂળના સોજા ઉપર લેપ કરવામાં આવે તો કાનના મૂળમાં થએલ ગ્રન્થી મટી જાય છે. અથવા તે ગ્રન્થી ઉપર જળો વળગાડી દુષ્ટ લોહી કાહાડવામાં આવે તો વિશેષ ફાયદો થાય છે. ૧૦૭.

ભુગ્નનેત્ર સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

સ્મૃતિ શૂન્યતાજ્વર વિવૃદ્ધિરતિશ્વસનં વિભુગ્ન તરલે નયને;
ભ્રમકંપન પ્રલાપનાનિ મૃતિઃકથિતો વિભુગ્નનયનો મુનિભિઃ ૧૦૮

યાદશક્તિનું ભ્રષ્ટ થવું, તાવમાં વધારો થવો, સ્વાસનું થવું, દૃષ્ટિમાં વાંકાપણું વા ભમપણું, ફેર, કંપારો, બકવાદ અને સોજો એટલાં લક્ષણો પ્રકટપણે જણાય તો તેને મુનિજનો ભુગ્નનયન સન્નિપાત કહેલો છે. ૧૦૮.

ભુગ્નનેત્ર સન્નિપાતના ઉપાયો.

દાર્વી પટોલી ઘન કંટકારી તિક્તા નિશા નિંબફલ ત્રિફાણામ્,
ક્વાથો નિયોજ્યોગુરૂ સન્નિપાતે વિભુગ્નનેત્રે પ્રતિબોધનાય. ૧૦૯

દારૂહળદર, કડવાં પરવળ, મોથ, ભોરીંગણી, કડૂ, હળદર, લીંબડાની અંતર છાલ અને ત્રિફલા એ સર્વે રકમ સમભાગે લઇ એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો બળવાત ભુગ્નનેત્ર સન્નિપાતમાં ચૈતન્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. ૧૦૯

રક્તષ્ઠીવી સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

રક્તષ્ઠીવી ભવતિ મનુજો યત્ર તૃષ્ણા પ્રમોહઃ
શ્વાસઃ શૂલં ભ્રમ વમિ મદાધ્માન સંજ્ઞાપ્રણાશઃ
શ્યાવારક્તાતનુરતિતરા દાહહિક્કાતિસાર,
રક્તષ્ઠીવીસમુનિભિરયં પ્રાણહા સન્નિપાતઃ ૧૧૦

જે મનુષ્યને લોહીની ઉલટી થાય, જેમાં વિશેષ બળતરા, તરસ, મોહ, શ્વાસ, શૂળ, ભ્રમ ઉલટી, મદ, આફરો, સંજ્ઞાનો નાશ, જીભ કાળી કે રાતી, હિક્કા અને અતિસાર એટલાં લક્ષણો પ્રકટપણે જણાય તો તેને મુનિજનો પ્રાણનાશ કરનાર રક્તષ્ઠીવી સન્નિપાત કહે છે. ૧૧૦

રક્તષ્ઠીવીના ઉપાય.

જલદ પદ્મક પર્પટ ચંદનૈર્મધુક વારિવરી મલયો ભવૈઃ
સમધુમાલતિપત્ર સુભદ્રકૈઃ ક્વથિતમંબુ મુખાસ્રુનિવારણમ્. ૧૧૧
દેયં દૂર્વા રસૈર્નસ્યં રસૈર્દાડિમપુષ્પજૈઃ
અથવા ત્રિફલા દૂર્વા જલં રક્ત હરંપરમ્. ૧૧૨

મોથ, પદ્મક, ખડસલીયો પિત્તપાપડો, રતાંજળી, જેઠીમધ, વાળો, ખસ, મલયાગિરી ચંદન અને માલતીનાં પાંદડાં એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો લોહીની ઉલટી અથવા થુંકમાં લોહીનું પડવું બંધ થાય છે. ૧૧૧

અથવા—ધરોના રસને, અથવા દાડિમના ફુલોના રસને અથવા ત્રિફલાનો ક્વાથ અને ધરોના રસને સુંઘવામાં આવે તો અવશ્ય લોહી પડતું બંધ થાય છે. ૧૧૨

પ્રલાપક સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

કંપઃ પ્રલાપઃ પરિતાપ અંગં દાહોજ્વરસ્યાપ્યધિકોહિ વેગઃ
સંજ્ઞાવિનાશો વિકલાંગતાચ પ્રલાપકોઽસાધ્યતમોમતઃ સઃ ૧૧૩

જે તાવમાં રોગી બકવાદ કર્યા કરે, ધ્રૂજ્યા કરે, શરીર અત્યંત તપ્યા કરે, બળતરા, થાય તાવનો વેગ ઘણો હોય, સંજ્ઞાનો નાશ થઇ જાય, અને અંગમાં વિકલતા થાય તેને પ્રલાપક નામનો અસાધ્ય સન્નિપાત કહે છે. ૧૧૩

પ્રલાપક સન્નિપાતનો ઉપાય.

મુસ્તવારિ દશમૂલ નાગરં પર્પટો મલયજંધવત્વચઃ
વાસકઃ કૃત સમાનવિભાગઃ ક્વાથએપ હરતિપ્રલાપકમ્. ૧૧૪

મોથ, વાળો, દશમૂળ, સુંઠ, ખડસલીયો પિત્તપાપડો, મલયાગિરી ચંદન, ધાવડાની છાલ અને અરડુસો, એ સઘળાં સરખે ભાગે લઇ એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો પ્રલાપક સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. ૧૧૪

જિવ્હક સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

શ્વાસ કાસ પરિતાપ વિવ્હલઃ કંટકૈર્ધિવૃત કંઠ જિવ્હકઃ
મૂકતાબધિરતા બલક્ષયઃ કષ્ટએષકિલ જિવ્હકઃ સ્મૃતઃ ૧૧૫

જે જ્વરમાં રોગીને શ્વાસ થાય, ઉધરસ થાય, પરિતાપથી વિવ્હલ થાય, ગળું તથા જીભ કાંટાઓથી છવાયેલાં જણાય, બોલી શકાય નહી, બેહેરાપણું થાય અને બળનો નાશ થાય આટલાં લક્ષણો થાય તેને જિવ્હક સન્નિપાત કહે છે. ૧૧૫

જિવ્હક સન્નિપાતનો ઉપાય.

ઉગ્રાસિંહીવાસરાસ્નામૃતાબ્દા શૂંઠીતિક્તા શૃંગિકા પૌષ્કરાણામ્;
બ્રાહ્મી ભાર્ગીતિક્તવાસા શઠીનાં ક્વાથોહન્યા જિજ્વ્હકંસન્નિપાતમ્. ૧૧૬

વજ, રીંગણી, અરડુસો, રાસ્ના, ગળો, મોથ, સુંઠ, કડુ, કાકડાશીંગી, પોકરમૂળ, બ્રાહ્મી, ભારીંગ, કડુ, ધમાસો અને કચૂરો એ સઘળાં સમ ભાગે લઇ એઓનો ક્વાથ કરી પીવામાં આવે તો જિવ્હક સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. ૧૧૬

અભિન્યાસ સન્નિપાતનાં લક્ષણો.

નિદ્રાત્યય: શ્વાસચલ પ્રકોપોનિશ્ચેતનો નષ્ટવપુર્ગતિશ્ચ;
બ્રૂતેહિકષ્ટં વિકલત્વમંગેઽભિન્યાસઉક્તઃ સતુમૃત્યુ તુલ્ય ! ૧૧૭

જે તાવમાં રોગીને ઉંઘ આવે નહીં, શ્વાસ જોરમાં ચાલે, ચેતન રહિત થાય, શરીરની ગતિ ચેષ્ટા નાશ પામે, દુઃખે કરીને બોલી શકાય અર્થાત્ જીભનો લવો વળી શકે નહીં અને શરીરમાં વિકલતા થાય તો તેને મૃત્યુ તુલ્ય અભિન્યાસ સન્નિપાત કહે છે. ૧૧૭

અભિન્યાસ સન્નિપાતનો ઉપાય.

તિક્તા પર્પટ પૌષ્કરામૃતલતાત્રાયંતિકા સિંહિકા:
રાસ્નાતિક્ત શઠી મહૌષધશિવાભાર્ગીયવાસ: કૃત:
ક્વાથો નાશયતિ ત્રિદોષ નિકરં તૃષ્ણા ભ્રમો શ્વાસહૃ-
દ્રોધંદાહમરોચકંગલગદં કાસાનશેષાનપિ. ૧૧૮

કડુ, ખડશલીયો પિત્તપાપડો, પોકરમૂળ, ગળો, ત્રાયમાણ, રીંગણી, રાસ્ના, કરીયાતું, કચૂરો સુંઠ, હરડે, ભારંગી અને જવાસા એ સઘળાં ઓપરો સરખે ભાગે લઈ એઓનો ક્વાથ પીવામાં આવે તો ત્રણે દોષના પ્રબળ કોપ સમૂહનો તથા ભ્રમ, દમ, છાતીની રૂંધણ, બળતરા, અરૂચિ, ગળાની પીડા અને સર્વ પ્રકારની ઉધરસ એઓનો નિશ્ચે નાશ કરે છે. ૧૧૮ (અપૂર્ણ)

કેવા પ્રકારનો ઉપચાર વિધિ બળવાન છે ?

સકળ વિશ્વના પ્રાણી પદાર્થ વિગેરેની ઉત્પત્તિ પરબ્રહ્મમાંથી થઇ છે. હાલની શોધો પ્રમાણે થિયોસોફી વિદ્યા પણ એવું માને છે કે. આ વિશ્વ રચનામાં ઇથિર નંબર ૧-૨-૩-૪ સુધી તો અત્યંત સૂક્ષ્મ તત્વો એકએકથી ઘનિ ભાવને પામતાં ગયાં છે, અને તે પછી તેઓ વાયુરૂપ થાય છે. વાયુમાંથી પ્રવાહી રૂપમાં આવ્યાં છે, અને તે પછી નક્કર (સોલીડ) રૂપમાં આવ્યાં છે. એટલે નક્કર પદાર્થથી માંડીને આપણે જેમ જેમ આગળ જતા જઇએ તેમ તેમ એ તત્વ અત્યંત સૂક્ષ્મ જણાય છે, ઇથર નંબર ૧ થી માંડીને તે નક્કર પદાર્થ સુધી. પરબ્રહ્મ પરમાત્માનું ચૈતન્ય દરેક પ્રાણી પદાર્થમાં વ્યાપિ રહેલું છે. આ સૃષ્ટિમાંનો એક પણ પદાર્થ ચૈતન્યરહિત જોવામાં આવતો નથી. ચૈતન્યનો પ્રકાશ જેમ તત્વની સૂક્ષ્મતા તેમ વધારે પડે છે, અને જેમ જેમ તે સ્થૂળ ભાવને પામતું જાય તેમ ઓછો પડે છે. એટલે, જડમતાતા પદાર્થોમાં એ ચૈતન્ય અંતરાત્મારૂપે ગૂઢ રહેલું હોય છે. સૃષ્ટિની રચનામાં ઇથરમાંથી ઇલેક્ટ્રોનની ઉત્પત્તિ થઈ છે. એ ઇલેક્ટ્રોન પરબ્રહ્મ પરમાત્માની ઇચ્છારૂપી શક્તિથી એક એક સાથે જોડાવાથી, તેમાંથી એટમ્સની

ઉત્પત્તિ થાય છે. એટમ્સમાંથી અણુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેવાં સંખ્યાબંધ અણુઓ સાથે જોડાઇ તેમાંથી દરેક પ્રાણી પદાર્થમાંથી દર પળે હજારો અણુઓ નાશ પામતા જાય છે ને તે જગોએ નવાં અણુઓ દાખલ થતાં જાય છે. તેથી તેરી વસ્તુઓ કે પદાર્થો હયાતીમાં રહે છે. પરંતુ કેટલાંક કારણથી એવા પ્રાણી પદાર્થમાંથી મૃત થએલાં અણુઓ બહાર નિકળી શકતાં નથી, ને તેની જગોએ નવાં અણુઓ દાખલ થતાં નથી, ત્યારે તે પ્રાણી પદાર્થ જીર્ણ થતાં જાય છે, ને આખરે તેનો નાશ થઇ જાય છે.

છયર નંબર ૧ થી માંડીને નક્કર પદાર્થ સુધીની તમામ વસ્તુઓ હમેશ ગતિમાન હોય છે. અને તેમની ગતિ પણ ઉત્તરોત્તર સૂક્ષ્મતત્વો તરફ હોય છે. એટલે પૃથ્વ્યાદિ સ્થૂળ તત્વોથી વનસ્પતિનાં શરીર રચાય છે, અને વનસ્પતિમાંથી પ્રાણીઓનાં શરીર રચાય છે. કીટ પતંગાદિથી માંડી તમામ પ્રાણીઓ ઉન્નતિ ક્રમમાં આગળ વધી આખરે સૂક્ષ્મ તત્વમાં લય પામે છે. આ પ્રમાણે સૃષ્ટિનો ક્રમ સતત ચાલ્યા કરે છે. આ સૃષ્ટિમાં પશુ પક્ષી કરતાં મનુષ્ય જાત ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધેલી છે. કારણ પરમાત્માએ મનુષ્ય જાતમાં મન અને બુદ્ધિની બક્ષીસ કરેલી છે આપણાં શરીર ટકાવી રાખવા સારૂ હવા, અજવાળુ, પાણી, ખોરાક અને વ્યાયામની જરૂર છે. આપણને જ્યાં સુધી ચોખ્ખી હવા, ખુલ્લો પ્રકાશ, શુદ્ધ જલ અને શુદ્ધ ખોરાક મળે અને કુદરતના નિયમ મુજબ આપણે કામ કરી શરીરને વ્યાયામ આપીએ તો આપણી જીંદગી દીર્ઘ કાળ સુધી ટકી રહે છે. પરંતુ જ્યારે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી. આપણે ગળીચ હવા અને અંધારી જગામાં નિવાસ કરીએ; વિકારી અને બગડેલુ જળ પીએ; તેમજ અનેક જાતનાં કેફી પીણાં પીએ; અને ખોરાકમાં શરીરને પોષણના કામમાં જેનો ઉપયોગ ન થઇ શકે તેવો અપવિત્ર ખોરાક ગ્રહણ કરીએ; અને સુપથ્ય ખોરાક પણ જરૂર કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરીએ; વળી કસરત કે વ્યાયામ શરીરને નિરોગી રાખવા માટે કરવાની જરૂર છે તે ન કરતાં આળસુ થઇ પડયા રહીએ, ત્યારે આપણા જીવનને ટકાવી રાખનાર લોહી વિષમય થઇ જાય છે અને તેવું વિષમય લોહી શરીરના દરેક અવયવ પોતાનું બળ ટકાવી રાખવા ગ્રહણ કરે છે, તેથી અનેક જાતના વ્યાધિ શરીરમાં થાય છે. લોહીમાં સંચિત થતાં વિષને કાઢી નાંખવા કુદરત રાત્રિ દિવસ પોતાનું કાર્ય કર્યા કરે છે. પરંતુ જ્યારે આપણી બેદરકારીથી શરીરમાં વિષનું પ્રમાણ વધી જાય છે ત્યારે કુદરત પણ પોતાનું કાર્ય બજાવી શકતી નથી ને શરીરનો નાશ થાય છે.

શરીરને થતા રોગો દૂર કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દવાઓથી એવાં વિષને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં આવે છે, ત્યારે રોગ શાન્ત થાય છે. રોગોને શાન્ત કરવા માટે જે દવાઓ આપવાની તે પણ નિરવિકારી અને વિષ રહિત હોવી જોઇએ. અને તે વનસ્પતિઓને મૂળ રૂપમાંજ આપી હોય તો વધારે ગુણદાયક થાય છે. વનસ્પતિ દવાઓને એલ્કોહૉલ, બ્રેન્ડી, કે રેકટીફાઇડ સ્પિરિટમાં રાખી તેના અર્ક કાઢેલા હોય તો તે અત્યંત ઉગ્ર થાય છે; અને તેવા અર્કો પેટમાં ગયા પછી હોજરી, આંતરડાં અને જ્ઞાનતંતુને ઉત્તેજિત કરે છે અને વારંવાર તેમ થવાથી તે નબળાં થઇ જાય છે. રક્તમાં સંચિત થએલાં વિષ જુલાબથી, ઉલટીથી, અથવા પરસેવાથી, પેસાબથી અને શ્વાસપ્રશ્વાસથી કાઢી નાંખવામાં આવે છે. અને તે કાઢી નાંખવા માટે જુલાબની, પરસેવો લાવવાની તથા ઉલટીની દવાઓ આપવામાં આવે છે. ઉલટીની દવાઓમાં સંલ્ફેટ ઓફઝીંક, સલફેટ ઓફ એમોન્યમ, મસ્ટર્ડ (રાઇ), કારબોનેટ ઓફ એમોન્યમ, મસ્ટર્ડ ફ્લોર, કેમોમાઇલ, ઇપીકાકયુઆના, ટાર્ટરેટેડ એન્ટીમની, એપોમોરફાઇન, મોરથુથુ, વિગેરે

દવાઓ વપરાય છે. આ બધી દવાઓ વિષમય છે અને તે હોજરીમાં ગયા પછી કુદરતને એ વિષો શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા સખ્ત પ્રયત્ન કરવો પડે છે. અને તે કાઢી નાંખતાં તે અવયવો થાકી જાય છે, ને નબળા પડી જાય છે; એટલુંજ નહીં પણ તે વિષમાંનો કંઇ ભાગ હોજરીમાં પણ રહી જાય છે, તેથી શરીરને વિકાર રૂપ થઈ પડે છે. જુલાબની દવાઓમાં ગંધકનાં ફુલ, કેલોમેલ, ગ્રેપાઉડર (હાઇડ્રાર્જીરીકમ કીટા), બ્લ્યુ પીલ્સ, ક્રોટન ઓઇલ, ઇલીટેરીન ગેમ્બોજ, ઇત્યાદિ દવાઓ પણ અત્યંત ઝહેરી છે. એવાં ઝહેરો કાઢી નાંખવા મ્હોટાં અને ન્હાનાં આંતરડાંને સખત પરિશ્રમ પડે છે, અને ઝાડા થાય છે. ઝાડામાં પાણી જેવો પ્રવાહી પદાર્થ બહારપડે છે. એ પદાર્થ શું છે, તેનો વિચાર જુલાબ લેનારને ભાગ્યેજ હોય છે. લોહીમાં રહેલો સિરપ જેવો ઉપયોગી પ્રવાહી પદાર્થ જુલાબ વાટે નિકળી જાય છે, અને જુલાબ થઇ રહ્યા પછી શરીરમાં નબળાઇ આવી જાય છે, અને તે પછી પાણીની તરસ ઘણીજ લાગે છે. તે લાગવાનું કારણ લોહીમાંથી પ્રવાહી રૂપે સિરપ નીકલી જાય છે તેથી તેટલા પ્રમાણમાં પાણી પીવું પડે છે. વળી જુલાબથી આંતરડાં નબળાં પડી થાકી જાય છે, તેથી વખતે બે ત્રણ દિવસ સુધી બંધકોશ પણ થાય છે.

પરસેવો લાવનાર દવાઓમાં ક્રી એમોનીયા, કાર્બોનેટ ઓફ એમોનીયા, એસીટેટ ઓફ એમોનીયા, સાઇટ્રેટ ઓફ એમોનીયા, એન્ટીપાયરીન, એન્ટીફેબ્રીન, ફીનાસીટીન ઍથર, ઓક્સાઇડ ઓફ એન્ટીમની, સોડાસેલી સીલેટ, ટાર્ટરેટેડ એન્ટીમની, ઇપીકાકયુઆના, ઇત્યાદિ દવાઓ પણ વિષમય હોય છે. તેવી દવાઓ હાર્ટને ડીપ્રેસ કરે છે અર્થાત્ તેના ઉપર દબાણ કરે છે. અને હાર્ટડીસીઝવાળાનું તો વખતે તેથી મરણ પણ થાય છે. ઉપર બતાવી ગયા તેવી વિષમય દવાઓ રોગ મટાડવા માટે કરવા કરતાં સૌમ્ય દવાઓથી રોગો મટાડવામાં આવે તો તેથી દર્દીની શક્તિ જેવી ને તેવી ટકી રહે ને દર્દ પણ નિર્મૂળ થયા વિના રહે નહી. પરંતુ સૌમ્ય દવાઓ દર્દીના શરીર ઉપર ધીમે ધીમે અસર કરી દર્દને નાબુદ કરે છે. અને ઉગ્ર દવાઓ એકદમ દરદને દબાવી દે છે. તેથી દર્દીને રોગ નાબુદ થયાનું જલદી ભાન થાય છે. પરંતુ આવી દવાઓથી દાબી દીધેલા રોગો થોડા વખત પછી બીજાજ રૂપમાં દેખાય છે. આપણાં આર્યશાસ્ત્રોમાં તાવ આવ્યા પછી તેને અમુક મર્યાદા સુધી પકવ થવા દેવામાં આવતો, અને તે પછી તેને પાચક દવાઓ આપી મળ પકવ કરી કષાય ધ્વારા તે પકવ થએલા મળને બાહાર કાઢી નાંખવામાં આવતો. તેની મર્યાદા નીચે પ્રમાણે હતી. બળવાન જ્વરમાં સાત દિવસ. વાયુના જ્વરમાં સાત દિવસ, પિત્તજ્વરમાં દસદિવસ, અને કફજ્વરમાં બારદિવસ પછી તેને કાઢવાને લખેલું છે. આપણા પૂર્વજોએ ઘણા સુક્ષ્મ વિચારથી આ મર્યાદા બાંધેલી છે કારણ ડા. **બીલ્ઝ** જેવા વૅાટરક્યુર (જળોપચાર) ના સમર્થ હીમાયતી પણ કહે છે કે શરીરમાં સંચીત થએલી **"ફોરિન મેટરને"**—અગર આપણા શાસ્ત્રમાં કહેલા **"કુપિત મળને"**—શરીરમાંથી નીકલવાનું મ્હોટામાં મ્હોટું દ્વાર એ જ્વરજ છે. જ્વર આવવાથી આપણું લોહી અત્યંત તપી જાય છે અને તે તપવાથી શરીરમાં સંચિત થએલો કચરો પણ અંગની ગરમીથી પીગળે છે. અને તે ઉપર બતાવેલી મર્યાદા સુધીમાં પ્રવાહી રૂપ બની પરસેવા, પેશાબ, કે ઝાડા વાટે બહાર નિકલી જાય છે. જ્યાં સુધી પરશેવો આવતો નથી ત્યાં સુધી જ્વર પણ બંધ થતો નથી. પરશેવા રૂપે એ ઝહેરો બહાર નીકલી જાય છે ત્યારે જ્વર બંધ પડે છે. અને શરીર નિરામય થઈ પૂર્વ પ્રમાણે શક્તિવાન થાય છે. આવા સંચિત થએલા મળને જ્વરમાં કાઢવા માટે નાસ (સ્ટીમ બાથ) આપવાની રીત આપણાં શાસ્ત્રમાં બતાવેલી છે., તે રીતને છોડી દેઇ તાત્કાલીક રોગ મટાડવા માટે કૃત્રિમ પરશેવો લાવવા સારૂ વિષમય દવાઓ

આપવામાં આવે છે. અને સ્થૂળ મળ સંચિત થએલો કાઢી નાંખવા માટે તાવ આવ્યા પછી જુલાબની ઉગ્ર દવાઓ આપવામાં આવે છે. તેથી અપક્વ મળ બહાર પડે છે. અને વખતે દર્દીને પણ નુકશાન થાય છે. આપણા દેશના કેટલાક વૈદ્યરાજ અને હકીમો તાવની મુદત વિત્યા પહેલાં જુલાબ આપતા નથી. ને મર્યાદા વિત્યા પછી પણ કશાય આપી મળશુદ્ધિ કરે છે.

ઉન્નતિક્રમમાં સૂક્ષ્મ તત્વો તરફ આપણે જોઈએ છીએ તો તેમાં ચૈતન્યની પ્રબળતા ઉત્તરોત્તર વધતી જણાય છે. ખનીજ દવાઓ કરતાં ચૈતન્યવાળી વનસ્પતિ દવાઓનું બળ વધારે જણાય છે, અને વનસ્પતિ દવાઓ કરતાં પવન, પાણી, વિદ્યુત, વરાળ, વિગરેના ઉપચારથી ઘણો વહેલો અને કાયમનો આરામ થાય છે. એ તત્વો કરતાં પણ મેસ્મેરીઝમ હીપ્નોટીઝમ અને મેન્ટલહીલીંગ (માનસોપચાર) થી સત્વર આરામ થાય છે. કારણ પરમાત્માની મનેચ્છાથી (સંકલ્પથી) આ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઈ છે, અને સંકલ્પથી તેનો લય થવાનો. એટલે વિચારનાં આંદોલનોથી રોગો સત્વર મટે છે. કારણ વિચારમાં અદ્‌ભુત બળ રહેલું છે. અને તેના બળની તુલના થઇ શકે તેમ નથી.

આપણો દેહ પંચભુતાત્મક છે. એટલે ૧ આકાશ. ૨ વાયુ. ૩ અગ્નિ, ૪ જળ અને ૫ પૃથ્વિ એ રીતે પાંચ તત્વનો બનેલો છે. આપણી પંચેન્દ્રિય પણ પાંચ તત્વની બનેલી છે. પાણીથી જીવ્હા, આકાશથી કાન, પૃથ્વીથી નાસિકા, વાયુથી ત્વચા, અગ્નિથી નયન (આંખો) ઉત્પન્ન થયાં છે. નિંદ્રા, સંગમ, આળસ, ભુખ અને પ્યાસ એ પાંચ વાનાં અગ્નિતત્વથી થાય છે. રેત, બિંદુ, કફ, મેદ, અને મુત્ર એ પાંચ જળતત્વથી થાય છે. હાડ, ચામ, નાડી, રોમ અને માંસ એ પૃથ્વિતત્વથી થાય છે. બળ કરવું, દોડવું, ઉડવું, સંકોચાવું, અને વૃદ્ધિ પામવું, એ વાયુતત્વથી થાય છે. કામ, ક્રોધ, મોહ, મત્સર, ને લોભ એ આકાશતત્વથી થાય છે. એ તત્વોના રંગ નીચે પ્રમાણે છેઃ-પૃથ્વિ તત્વનો રંગ પિળો, જલનો શ્વેત, અગ્નિનો લાલ, વાયુનો લીલો, અને આકાશનો કાળો રંગ છે. પૃથ્વિ તત્વનું સ્થાન કાળજુ, ને તેનું દ્વાર મુખ છે. જળ તત્વનું સ્થાન બાલ, અને મુખ લીન્ગ છે. અગ્નિતત્વનું સ્થાન પિત્ત, અને મુખ નયન છે. વાયુતત્વનું સ્થાન નાભી, અને મુખ નાક છે. આકાશતત્વનું સ્થાન મસ્તક, અને મુખ કાન છે. તત્વના સ્વાદ નીચે પ્રમાણે છેઃ-પૃથ્વિનો મીઠો, જળનો ફીક્કો, અગ્નિનો તીખો, વાયુનો ખારો, અને આકાશનો સ્વાદ કડુ છે.

ઉપર મુજબ પંચ તત્વથી દેહ રચાયો છે. શરીરના જે ભાગ ઉપર પિડા થતી હોય તે ઉપરથી કીયા તત્વમાં બીગાડ થયો છે તે સમજાયા વિના રહે નહીં. ભુખ તરસ ન લાગવી, વીર્યની ક્ષિણતા, ચાલવામાં ઉઠવા બેસવામાં હરકત, વિગેરે કીયા તત્વના બીગાડથી થાય છે તે તત્વના જ્ઞાનથી સમજી શકાય છે. જે તત્વમાં બીગાડ થાય છે તે તત્વનો જે રંગ હોય તે શરીરમાંથી ઓછો થઇ જાય છે. તે રંગ જો શરીરમાં પુરો પાડવામાં આવે તો રોગ તદ્દન નાબુદ થઈ જાય છે. એ રંગ કેવી રીતે શરીરમાં દાખલ થઈ શકે, તે માટે આપણે વિચાર કરીએ. ઉપર બતાવેલા બધા રંગ સૂર્યનાં કિરણોમાં રહેલા છે. ને કિરણો દ્વારા પૃથ્વિ ઉપર આવે છે. બીલોરી કાંચના ઝુમરને લટકાવવામાં આવે છે તેનો પેલ કે પાસાવાળો એક સફેદ • હીરો લેઈ આપણે તેને સૂર્યના તડકામાં ધરીશું તો તેમાંથી જે રંગો પૃથ્વિપર પડે છે, તે કુદરતી રંગો છે; અને તેવા રંગની આપણા શરીરમાં જરૂર છે. માટે જે રંગ શરીરમાંથી કમી થયો હોય, તે રંગના કાચ ઉપર સૂર્યનાં કીરણ લેઇ જે અવયવમાં વિકાર થયો હોય તે ઉપર તેનું પ્રતિબિંબ પાડીએ તો તે રંગ શરીરમાં દાખલ થઇ પડેલી ખોટ પુરી કરશે ને રોગ નાબુદ થશે. વળી સૂર્યના

તડકામાં તેવાજ રંગની બાટલીમાં ચોખ્ખું પાણી ભરી ચોવીસ કે અડતાળીસ કલાક સુધી રાખી, તે પાણી વિકારવાળા માણસને પાવામાં આવે તો તેથી પણ રોગ નિર્મૂળ થઈ જાય છે. આ વિધાને "ક્રોમોપથી" વિદ્યા કહે છે. અને તે વિદ્યાની શોધનાં મ્હોટાં પુસ્તકો લખાયાં છે, ને તે ઉપચાર અમલમાં પણ મુકાય છે. પૃથ્વીતત્વના બીગાડથી થએલા રોગ ઉપર મુજબ રંગ દાખલ કરવાથી, અને તે સીવાય ભીની માટીનો જાડો લેપ કરવાથી અગર તેવી માટીમાં સુઇ જવાથી, અને ઉઘાડે પગે તેમાં ફરવાથી પણ કેટલાક રોગો નાબુદ થાય છે. આ ઉપચાર વિધિને "અર્થ ક્યુર" કહે છે, અને તે વિદ્યા માટે પણ ગ્રંથ લખાયા છે. સૂર્યનાં કિરણોમાં અગાધ શક્તિ રહેલી છે. સૂર્ય સમગ્ર દુનિયાનું જીવન છે. તેના તડકામાં સુઇ રહી વિધિ પૂર્વક તાપ લેવાથી ઘણી જાતનાં દર્દો મટે છે, જેને "સનબાથ" અથવા સૂર્યસ્નાનનો વિધિ કહે છે. પાણીમાં વિધિ પૂર્વક સ્નાન કરવાથી હજારો જાતના રોગો મટે છે. ઠંડા પાણીની અંદર સ્નાન કરવાને "કોલ્ડવોટર બાથ" કહે છે. ઉના પાણીમાંથી નીકળતી વરાળ શરીર ઉપર લેવાથી પરસેવો આવે છે તેને "સ્ટીમબાથ" કહે છે. આ વિધાને "વોટર ક્યુર" અથવા જળોપચાર કહે છે. એ વિદ્યાનો મહાન ગ્રંથ ડૉ. **બીલ્ઝનો** છે તે સીવાય ડૉ. **ક્નેહે અને ક્નધરનીપના** પણ ગ્રંથ છે. અને આ જાતના ઉપચારો યુરોપ અમેરિકામાં ઘણા સ્થળે કરવામાં આવે છે. એ વિધિ સીવાય વિદ્યુતની મદદથી ઘણી જાતના રોગો મટે છે; કારણ કે આપણા શરીરમાં રહેલા લોહીનું સરક્યુલેશન અથવા ફરવું વિદ્યુતથીજ થાય છે. અને આપણા શરીરની અંગગરમી (ટેમ્પરેચર) પણ વિદ્યુતને લીધેજ જળવાઇ રહે છે. વિદ્યુતનું બળ કમી થએથી લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી. અને અંગ ઠંડુ પડી જાય ને લોહીનું ફરવું બંધ થઇ જઇ મરણ નિપજે છે. જેથી આપણા જીવનનો મુખ્ય આધાર વિદ્યુત બળ ઉપર છે. તેથી વિદ્યુતના પ્રયોગોથી શરીરમાં રહેલા લોહીને શરીરમાં બરાબર રીતે ફરતું રાખવામાં આવે તો રોગો નાબુદ થાય છે ને ફરી થતા નથી. આ વિધાને "ઇલેક્ટ્રો થેરાપી" કહે છે, અને તેવા પ્રયોગો યુરોપ અમેરિકામાં હાલ થાય છે. આ બધા ઉપચારોને **"નેચરોપથી"** વિદ્યા કહે છે. ઉપર બતાવેલી રીતો સીવાય રોગો મટાડવાની નેચરોપથીની બીજી પેટા શાખાઓ છે તે બધી લખવાથી લંબાણ થાય માટે લખવામાં આવી નથી. ઉપરની રીતો સીવાય રોગો મટાડવા માટે મેસ્મેરીઝમ હીપ્નોટીઝમ, અને મેન્ટલ હીલીન્ગની વિદ્યા છે. એ પ્રયોગો મનના દ્દઢ સંકલ્પથી થાય છે. આ માસિકના તંત્રીએ મેસ્મેરીઝમ, હીપ્નોટીઝમ, અને મેન્ટલ હીલીન્ગથી રોગો મટાડવાના કેટલાક પ્રયોગો કરી જોએલા છે, અને તે ફતેહમંદ નીવડેલા છે. અને તે સબંધીનું એક પુસ્તક **"શ્રી બાલા સ્તવન અને દૈવી અદ્ભૂત ચમત્કાર"** એ નામનું લખી પ્રસિદ્ધ કર્યુ છે. જેની કીમત રૂ. ૧-૦-૦ છે ને તે આ માસિકના તંત્રી પાસેથી મળી શકશે.

ઉપર વર્ણન કરી ગયા પ્રમાણે ઉન્નતિ ક્રમમાં આગળ વધેલા સૂક્ષ્મ તત્વોમાં રોગ નાબુદ કરવાની પ્રબળ સત્તા રહેલી છે, અને તે સત્તાનો ઉપયોગ આપણા પૂર્વજો કરતા હતા. મહાત્માઓ શરીર ઉપર હાથ ફેરવીને કે ભસ્માદિ આપીને કે લગાવીને રોગ નાબુદ કરતા હતા. શૂળ, તાવ, આંખનું દરદ, વરાધ, અને એવાજ કેટલાક વ્યાધિઓ ઉજાણી નાંખીને કે "પાસીસ"થી દુર કરતા હતા. અનેક તીર્થનાં જળમાં વારમવાર સ્નાન કરાવીને પણ રોગો મટાડતા હતા. માઘસ્નાન, કાર્તીક સ્નાન વિગેરે કરવાનો ચાલ પણ ઉપરના કારણથી પડેલો હોવો જોઇએ. તાવમાં બાફ કે નાસ આપવાનો ચાલ પણ એજ મુદ્દા ઉપર હતો. પરંતુ દીલગીરીની વાત એ છે

કે કૃત્રિમ કહેવાતા સુધારામાં અંજાઈ જઈ આપણે તે બધા ઉપચારના વિધિને વહેમમાં ગણી કાઢી હવે દવાઓ શીવાય રોગો મટી શકતાજ નથી એવો દ્રઢ નિશ્ચય કરી બેઠા છીએ. અને દવાઓ દ્વારાએ દેશના કરોડો રૂપૈયા પરદેશ જાય છે છતાં આપણે રોગ મુક્ત થઇ દીર્ઘાયુષ ભોગવી શકતા નથી. હવે પશ્ચિમની સાંપ્રત કાળની શોધોથી ખાત્રી થઈ છે કે રોગો મટાડવામાં સુક્ષ્મતત્વના ઉપચાર વિધિનો ઉપયોગ કરીશું તો આપણે જરૂર રોગ મુક્ત થઈ દીર્ઘાયુષ ભોગવી શકીશું.

દીર્ઘ કાળના 'દવા શીવાય રોગો મટી શકતાજ નથી' તેવા દ્રઢ છતાં ભૂલભરેલા નિશ્ચયને ફેરવવા માત્ર લેખ લખવાથી ધારેલું પરિણામ આવી શકે નહી. પરંતુ પ્રજા વર્ગને પ્રયોગ સિદ્ધ ખાત્રી કરી આપવી જોઇએ તોજ એ વાતની સત્યતા જણાય. આવા પ્રયોગોથી રોગો જાયુને માટે મટે છે કે નહી, તેની પ્રજા વર્ગને ખાત્રી કરી આપવા સારૂ ડૉ. **માહાદેવ પ્રસાદ ભોગીલાલ** ઇ. એમ. ઈ, એન. ડી, એમ. એન. એસ. એ(ન્યુયોર્ક) એમણે, અને વડોદરા રાજ્યમાં લાંબા વખત સુધી ભારે પગારની નોકરી કરી રીટાયર થએલા નાયબ સુબા **રા. બા. ગોવિંદરાવ અમૃત વૈદ્ય** સાહેબ કે જેમણે દીર્ઘકાળ સુધી "વોટર ક્યુર" થી રોગો મટાડી અનુભવ મેળવ્યો છે, તેમણે અમદાવાદ કાકરીયા રોડ ઉપર ઇસ્લામ મેચ ફેકટરી પાસે **"નવજીવનાલય"** નામની સંસ્થા વગર દવાએ રોગો મટાડવાની કાઢેલી છે, અને તે સાહસમાં ભારે રકમ ખર્ચ કરી ભાતભાતનાં યંત્રો મગાવી ઉપચાર શીરૂ કરેલા છે તે જોઇ વધારે આનંદ થાય છે. તે સંસ્થામાં રોગો નાબુદ કરવાને જે જે ઉપાયો કરવામાં આવે છે તે પ્રજા વર્ગની જાણમાં આવવા માટે નીચે બતાવ્યા છેઃ—

૧. સ્થાયી વિદ્યુત ૨. સતત ચલિત વિદ્યુત ૩. સ્ખલિત વિદ્યુત પ્રવાહ ૪. ચુંબક વિદ્યુત ૫. બાસ્પસ્નાન ૬. સૂર્યસ્નાન ૭. ઉષ્ણ વાયુ સ્નાન ૮. વર્ણપ્રકાશ ૯. સૂર્યપુટી જલ ૧૦. સૂર્યપૂટી તૈલ ૧૧. કટિ સ્નાન ૧૨. મધ્યમાંગ સ્નાન ૧૩. સર્વાંગ સ્નાન, ૧૪. એકાંગ સ્નાન ૧૫. બસ્તી ૧૬. સર્વાંગ વેષ્ટન ૧૭. ઉદર વેષ્ટન ૧૮. એકાંગી વેષ્ટન ૧૯. આન્દોલન ૨૦. મર્દન ૨૧. વ્યાયામ ૨૨. મૃતિકોપચાર ૨૩. પ્રાણ વિધાન ૨૪. પથ્યાપથ્ય વિગેરે વિગેરે.

એ રીતે મુખ્ય ઉપચારો કરવામાં આવે છે. અને તે શીવાય બીજા પણ ઉપચાર કરવામાં આવે છે. એ **"નવ જીવનાલય"**માં કોઇ પણ જાતની દવા વાપરવામાં આવતી નથી. તેમ ચોળવામાં કે સ્નાન કરવામાં પણ વપરાતી નથી. પરમ કૃપાલુ પરમાત્મા આપણા વૈદરાજો, ડોક્ટરો, અને હકીમોને આવા નિર્વિકારી અને નિર્ભય ઉપાયોથી રોગીઓને સાજા કરવાની પ્રેરણા કરે, અને તે રીતે દેશમાં કરોડો રૂપૈયાનો બચાવ થાય અને વૈદ ડાક્ટર કે હકીમ લોકોના ધંધાને તેથી અયોગ્ય નુકશાન ન આવે, અને તેટલા પૈસા દવામાં જવાને બદલે દેશમાં ઉપયોગી કાર્યમાં વપરાય એવી અંતિમ પ્રાર્થના છે.

જંગમ ઝેર મટવાના ઉપાય.

લખનાર સ્રીવૈદ્ય શિવનિવાસિકા.

વાઘનો વાળ ખાવામાં આવ્યો હોય તો જાબુની મીંજ અડધા રૂપિયાભાર (સુકવેલી) વાટી પાણી સાથે ફકાવવી. દિવસ બેમાં વાઘનો વાળ ગળી જાય છે.

—કાસંદરીનો રસ શેર પાવામાં આવે તો દિવસ ૭ માં વાઘવાળ ગળી જાય છે.

—હમેશાં ચોખું મધ પીવાથી અથવા કોહલાની જડ ઘસીને પીવાથી વાધવાળ ગળી જાય છે.
—ચંદન અને કાસંદ્રાની જડ એ બેઉ ઘસીને પીવાથી વાધવાળથી થતી કાળજાની પીડા મટે છે.
—ધોળા ધરોનો રસ ગાયના દહીં સાથે પીવાથી વાધવાળની પીડા મટે છે.
—સાંઢણનું દુધ લાવી તેમાં જવનો લોટ નાખી ખીર બનાવી ખાવાથી વાધવાળ ગળે છે.
—જાસુલની જડ અને ચોખા વાટી પીવાથી વાધવાળ ગળી જાય છે.
—વગર વિહાયેલી ઝોટીના છાણનો રસ અને ગાયનું દહીં પીવું.
—૮ તોલા ચંદનનો ઘસારો પીવો જેથી વાધવાળ ગળી જાય છે.
—ચિત્રા, સિંહની દાઢ તાઢા પાણી સાથે ઘસી દશ દિવસ પીવી અને તેની ઉપર ખાંડ ઘી ખાવું તેથી વાધવાળ પીગળી જાય છે.
—એક ભાગ હરડે અને બે ભાગ ચણોઠીનાં પાંદડાં વાટી ઘુંટી ગોળી સોપારી જેવડી કરવી અને તે ઉન્હા પાણી સાથે દિવસમાં ૩ વખત ઉપયોગમાં લેવી અને તેના ઉપર ભાત ખાંડ ઘી ખાવું.
—આમળાં તોલા બે લઇ બારીક વાટી બે તોલા જુના ગોળમાં મેળવી આંબલીના પાંદડાના રસ ૧ શેરની અંદર તે ગોળો નાખી આંબલીની જડના બત્તાથી ઘુંટી ગોળી બનાવી અંદાજ સર ખાવી અને તે ઉપર બાર તોલા ઉન્હું પાણી પીવું તેથી વાધવાળની પીડા મટે છે.
—સસલીનું દૂધ તોલા ૪ પાંચ વખત પીવું જેથી વાધવાળની પીડા મટે છે.

વાધ-ચિત્રા-બિલાડી-કૂતરા-શિયાળ-ઉંટ વગેરેના કરડયાનું ને નખનું ઝેર મટવા માટે જખમની જગોએ થોરનું દૂધ ભરી લીંબડાનાં પાન મૂકી મજબુત પાટો બાંધી દેવો.
—ખીજડો, વડ અને લીંબડો એઓની અંતર છાલ લઈ તેનો ઉકાળો કરી જખમ ધોવું.
—લીંબડાનાં, નગોડનાં અને ધંતુરાનાં પાંદડાં વાટી જખમ ઉપર બાંધવાથી ઉપર કહેલા જાનવરોની દાઢ કે નખનું ઝેર મટે છે.
—ચૂનો, હીંગ અને લીંબડાના રસથી ઘા ભરી દઇ પાટો બાંધી દેવો.
—હીંગ, મરચાં, લીંબડાનાં પાંદડાં અને ચૂનો એઓનો જખમ પર લેપ કરવો.

હડકાયા કૂતરા-શિયાળનું ઝેર મટવા ત્રણ વર્ષના જૂના સુઅરીના બાળામાંની ધૂળ લાવી તેની બરોબર વાંઝણી કંકોડી લઈ વાટી એકત્ર કરી નવટાંક ગાયના દૂધની સાથે ફકાવી તડકે બેસાડવો. (એમ ત્રણ દિવસ કરવું.)
—ઉંબરાનાં ફળ અને હીંગ અરધા અરધા ભાર લઇ પાણી સાથે ઘુંટી ત્રણ દિવસ નિયમસર પીવું અને દિવસ અસ્ત થયે જમવું. (ઉલટી થવાથી ઝેર નીકળી જાય છે.)
—પહેલે દિવસે એક ઝેરકોચલું શેર તેલમાં ઘુંટી પાવું. બીજે દિવસ અરધું ઝેરકોચલું અરધો શેર તેલ સાથે પાવું અને ત્રીજે દિવસે પોણું ઝેરકોચલું પોણાશેર તેલ સાથે પીવું ને હમેશાં બાજરીનો રોટલો ને ગોળ ખવરાવવું.
—જખમ ઉપર કુકડાની હગાર પાણી સાથે વાટી ચોપડવી. અથવા આકડાનું દૂધ, ગોળ અને તેલનો લેપ કરવો.
—કડુ, ઓળીઓ, હીમજહરડે એ બે બે આનીભાર, હીંગળોક ૪ આની ભાર, ટંકણખાર ૭ આની ભાર, કુકડાની હગાર અને કાળાં મરી બાર બાર આની ભાર અને કડવાં પરવળનો ગર્ભ સવા તોલો ભાર લઇ-સઘળાં ઔષધ વાટી કપડ છાણ કરી ગોળ મેળવી ગોળીઓ કરવી અને એક એક દિવસને આંતરે કરડયા પછી તેર દિવસ લગી ખાવી. (આ ગોળીઓથી ઝેરી ઉંદરનું ઝેર પણ મટે છે.)

—કડવી તુંબડીનો ગર્ભ, શોધેલો નેપાળો, ટંકણખાર (ફૂલાવેલો), શોધેલો હિંગળોક અને કાળાં મરી એ બધાં બરોબર લઈ વાટી ચાળી ગોળ મેળવી ગોળીઓ બનાવી ખાવી.
—વિજયસાર ને જટામાંસી લઈ પાણીમાં લસોટી પીવું અને તે ઉપર બીજોરૂં ખાવું.
—જળનેતસનાં પાદડાં અને મૂળ તથા ઉપલેટ એઓનો ક્વાથ કરી ઠંડો પીવો.

માંકડીકુકડી મૂતરી ગઈ હોય તો હળદર, દારૂહળદર, કાળીપહાડ, પતંગ, નાગકેસર, અને કેસર એઓને ટાઢા પાણી સાથે લસોટી લેપ કરવો.
—સુખડ, પદમક, ઉપલેટ, કાળીપાડ, સુગંધીવાળો, પાડળ, નગોડ, ઉપલસરી અને સેવાળ એઓનો ટાઢા પાણી સાથે લેપ કરવો.
—ધરો ચોખાનો લેપ કરવો, અથવા વેઉમૂળ ઘસી ચોપડવું.

ઝેરી ઉંદર કરડયો હોય તો—ઉપલેટ, વજ, મીંઢળ અને કુકડવેલો એઓનું ચૂર્ણ ગોમૂત્રમાં પીવું.
—પારો શોધેલો, ગંધક શોધેલો, કપૂર, ઘરમાનો ધુમસ, અને સરસવ એઓને આકડાના દૂધમાં ઘુંટી ગડ ઉપર અથવા ડંખ ઉપર લેપ કરવો.
—મનસલ, હરતાલ, ઉપલેટ એઓને નગોડના રસમાં ઘુંટી પીવાં.
—આમલીના કચુકા અને ઘરનો ધુમાસ એઓને બે તોલા જુના ઘીમાં ખરલ કરી સાત દિવસ ચોપડવાથી ઉંદરનું ઝેર મટે છે.
—કુકડવેલો, ખુરાસાનીવજ, આસગંધ અને ઉપલેટ એ બધાં બરોબર લઈ ચૂર્ણ કરી ટાઢા પાણી સાથે ફાકવું.
—ઉંદરની લીંડીનો લેપ કરવો અથવા તે લીંડીયોનું બારીક ચૂર્ણ આંખમાં આંજવું.
—ગળજીભીનો (પચાંગનો) રસ લઇ તેના બરોબર મધ મેળવી ગળા નીચે બધે મશળવો. અથવા ઉંદરની લીંડીનું ચૂર્ણ સાકર સાથે ટાઢા પાણીથી ફાકવું. (પેટ ચડતું નથી.)
—કાસંદરાનાં બીજ ગોળ સાથે ખાવાં. અથવા બિલાડીનો દાંત ઘસીને ચોપડવો.

કાનખજૂરાનું ઝેર જણાય તો—દીવાના કોડીઆમાંનું દીવેલ ચોપડવું.
—હળદર અને દારૂહળદરનો, તથા સોનાગેરૂ ને મણસલનો લેપ કરવો.
—હાથીની લાદની ધૂણી દેવી. અથવા ધોળી ખાંડ ને ઘી ચોપડવું.

ગીરોળી કરડી હોય તો વેઉમૂળ ઘસી રૂ ૧) ભાર પાઇ દેવું.

મધમાંખી કે ભમરી કરડી હોય તો-મધ ચોપડવું અથવા કાળી માટી ચોપડવી.

વીછીના ઝેર માટે-શંકને આકડાના દૂધના ૧૨ પટ દેવા અને તે પાણી સાથે ઘસી ચોપડવી અથવા વેઉનું મૂળ પાણીથી ઘીસી ચોપડવું.
—પલાસપાપડો પાણીથી ઘસી ચોપડવો. અથવા ભોંય દૂધેલીની જડ પાણીથી વાટી લેપ કરવો. અથવા મોરપીછાના ચાંદલાની ડંકની જગોએ ધૂણી દેવી.
—નેપાળો, નવસાર, ચૂનો, અફીણ અને મોરથુથુ એ બધાં બરાબર લઈ તેઓને લીંબુ રસના ત્રણ પટ દેઇ ઘુંટી ગોળી કરી રાખી કામ વખતે પાણી સાથે ઘસીને ચોપડવી.
—મરઘડાની,-મોરની,-કબુતરની હગાર, આકડાનું મૂળ એ બધાં બરાબર લઈ તેઓની ડંખ પર ધુણી દેવી.
—સાંપના ઝેર માટે—ઈગોરાનો ગોળ ઓર જેવડો લઇ ખવરાવી દેવો.

—સુંઠ, મરી, પીપર, ઉપલેટ, સીંધાલુણ એઓનું ચૂર્ણ કરી મધ માખણમાં મેળવી પાઇ દેવું.
—મોટું દાડમ કે તાંદળજાનું મૂળ પાવું. અથવા ઇંદ્રવરણાના બીજનું ચૂર્ણ પાવલી ભાર લઇ બાર ટાંક (૩ તોલા) ભાર ઘીમાં પાવું;
—લીંબડાનાં પાંદડાં, લોદર, હરડે, વજ અને હીંગ એઓનું ચૂર્ણ ટાઢા પાણી સાથે ઘુંટી તેનો નાસ દેવો (સુંઘાડવું.)
—સોરઠીયું, લીંબોળી અને કાળાં મરી એઓને લીંબડાના રસથી ઘુંટી ગોળી કરી પછી બાળકના પેશાબ સાથે ઘસી અંજન કરવું.
—પીપર, વજ, કડવી તુંબડીનો ગર્ભ, રીંગણી, ધંતુરાનાં બીજ, આસંદર અને મરી એ બધાં બરોબર લઈ તેઓનું ચૂર્ણ કરી સુઘાડવું.

(ઉપરના ઉપાય નવે કુળના નાગના ઝેરને મટાડનાર છે.)

(શેષઅગ્રે.)

ગ્રંથસત્કાર.

વનસ્પતિ શાસ્ત્ર. રા. રા. જયકૃષ્ણભાઇ ઇંદ્રજી આસીસ્ટન્ટ ક્યુરેટર ઓફ ફોરેસ્ટ પોરબંદર કાઠીયાવાડ એમના તરફથી "વનસ્પતિ શાસ્ત્ર" એ નામનો અપૂર્વ સુપર રોયલ, લગભગ સાડા આઠસેં પાનાનો એક મ્હોટો ગ્રંથ અમને ભેટ દાખલ મલ્યો છે તેનો આભાર સહીત સ્વિકાર કરવામાં આવ્યો છે.

વૈદક શાસ્ત્ર સબંધે મને બાલ્યાવસ્થાથી શોખ હોવાથી કેટલાક બાવા, સંન્યાસી, યોગી, ભીલ, ઠાકરડા, વીગેરે અનેક જાતના લોકોની સાથેં મારે સમાગમ થએલો. એવા લોકો વનસ્પતિ ઓથી કેટલાક રોગો ઉપર ચમત્કારિક અસર કરી બતાવતા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે. અને તેવા લોકોમાંથી કેટલાક પાસેથી હરેક મારગે તેનું મન સંપાદન કરી મેં કેટલીક વનપતિઓના ગુણ દોષ જાણ્યા છે. અને તે સ્મરણ બાહાર ન જાય માટે મેં લખી પણ રાખેલા છે. રા. રા. જયકૃષ્ણભાઈ તરફથી બાહાર પડેલો ગ્રંથ મેં ઉત્સાહપૂર્વક અવલોક્યો છે. વૈદક સબંધીના ઘણા ગ્રંથોનો મેં સંગ્રહ કર્યો છે. વનસ્પતિના ગુણદોષ સબંધીના ઘણા કોશ બાહાર પડ્યા છે. પરંતુ જે શૈલીથી મી૦ જયકૃષ્ણભાઇએ ગ્રંથ રચેલો છે તેવી શૈલીનો એક પણ ગ્રંથ માહારા જોવામાં આવ્યો નથી.

કેટલીક વનસ્પતિનું નામ આપણે ઇન્ગ્રેજી સંસ્કૃત ગુજરાતી કે હીંદી કે મરાઠીમાં જાણતા હોઇએ. પણ બીજી ભાષામાં તેને શું કહે છે તેની ખબર ન હોય તેવી વનસ્પતિનાં નામો સેહેલાઇથી મલી આવે માટે ગ્રંથની શીરૂવાતમાં ઇગ્રેજી ગુજરાતી મરાઠી હિંદી અને સંસ્કૃત કકાવારી અનુક્રમણિકા મુકવામાં આવી છે. હાલના જમાનાની સુધરેલી ઢબ મુજબ દરેક વનસ્પતિ કીયા વર્ગની છે, તેનું શાસ્ત્રીય નામ શું છે, દેશીનામ શું છે, તે બતાવવામાં આવ્યું છે. અને વનસ્પતિના બધા અંગનું તેમજ ફળ ફુલ વિગેરેનું વર્ણન પણ કરવામાં આવ્યું છે. એટલુંજ નહિ પણ તેનો ઉપયોગ કીયા રોગો ઉપર કેવી રીતે થાય છે તે પણ વિસ્તાર પૂર્વક બતાવવામાં આવ્યું છે. ખચિતપર આવા ગ્રંથની ગુજરાતી ભાષામાં ખોટ હતી તે ખોટ મી૦ જયકૃષ્ણભાઇએ દીર્ઘ પરીશ્રમ લેઇ પુરી પાડેલી છે.

સાંપ્રતકાળમાં સુંઠનો ગાંગડો હાથ આવવાથી વૈદ્ય બની જવાય છે. અને વૈદકનો ધંધો કરનાર કેટલાક તો ઘણે ભાગે સો વનસ્પતિને પણ ભાગ્યેજ ઓળખતા હશે. વૈદકશાસ્ત્રના ગ્રંથો ઉપરથી ઉકાળા ગુટીકાઓ વિગેરે બનાવવા માટે નામો ઉતારી ગાંધીને ત્યાંથી દવાઓ લેવામાં આવે છે અને ગાંધી લોકો એક દવાને બદલે બીજી દવા આપે છે. તે દવા ખરી છે કે ખોટી તે દવા ખરીદ કરનાર ઓળખી શકે નહી ને વૈદ્યરાજ પાસે લાવે તો વૈદ્યરાજ પણ ઓળખે નહિં; જેથી વૈદ્યરાજ પોતે કહે કે હું ઓળખતો નથી તો આબરૂ જાય તેથી તે વનસ્પતિ ખરી છે એમ તેમને કહ્યા વિના ચાલતું નથી. આ પ્રમાણે થવાથી દરદીને ગુણ બદલે ઉલટો અવગુણ થયા વિના રહેતો નથી. આપણા વૈદ્યરાજો અને દવા વેચનાર ગાંધી લોકો આવા ગ્રંથનો અભ્યાસ કરે તો તેમને કેટલો બધો ફાયદો થાય !

આવો મોટો ગ્રંથ વાંચી જવો એ ઘણો સહેલ છે. પરંતુ ગ્રંથમાં વર્ણન કરેલી ૬૧૧ વનસ્પતિના ગુણ દોષનું વર્ણન કરવું કેટલુ દુર્ઘટ છે એ વિચારને અંતે સમજાયા વિના રહેશે નહિ. અમારા ધન્વંતરી માસીકના પ્રથમ વર્ષના ત્રીજા અંકમાં અમોએ સાંપ્રતકાળમાં અમેરીકાના સુપ્રસિધ શોધક લ્યુથર બુરબેન્ક માટે લખેલું છે. તેની આજ્ઞા પ્રમાણે વનસ્પતિઓ વર્તે છે ને પોતાના ગુણ દોષ પણ તેને જણાવે છે. તે પ્રમાણે મી૦ જયકૃષ્ણભાઇને પણ ગુજરાતની વનસ્પતિઓની સાથે નિકટના પરિચયમાં આવેલા લ્યુથર બુરબેન્કની ઉપમા આપીએ તો અતિશયોક્તિ ગણાશે નહી. કારણ મી૦ જયકૃષ્ણભાઇએ લખેલો ગ્રંથ બીજા ગ્રંથનુ ભાષાંતર કે નકલ નથી. પરંતુ દીર્ઘકાળ સુધી વનસ્પતિ સાથે તેમનો સમંધ રહ્યાથી તેઓ તેમના ગુણદોષ જાણવાને સમર્થ થએલા છે. આ ગ્રંથની કીમત તેમના શ્રમના પ્રમાણમાં રૂ. ૧૦-૦-૦ દસ રાખેલી છે તે વધારે નથી. ગ્રંથ કર્તા પાસેથી મળશે.

સારી સંતતિ—આ એક ઉત્તમ પુસ્તક તેના કર્તા વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. તેના લેખકની ઓળખ વૈદકના શોખીનોને આપવાની જરૂર નથી, કારણ કે તેઓ તરફથી પ્રસિદ્ધ થતા "વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકથી તેમનું નામ ગુજરાતના લોકોને સારૂં જાણીતું થયેલું છે. આ પુસ્તકનો પહેલો ખંડ અને બીજો ખંડ પોતાના ગ્રાહકોને બે વર્ષની ભેટ તરીકે આપવા માટે તેમણે પ્રસિદ્ધ કરેલા અને તે બન્ને ખંડને સાથે બંધાવી તેઓ દોઢ રૂપીયાની કિંમતે વેચે છે. ભેટના પુસ્તક માટે સારી સંતતિ પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાય સંબંધીનો વિષય પસંદ કરવામાં તેમણે ઘણુંજ ડહાપણ વાપર્યું છે. આ બાબત પર લોકોમાં ઘણાજ હલકા અગર તો ભૂલભરેલા અને ગાઢ અજ્ઞાનના વિચારો ફેલાઇ રહેલા છે, અને તેવા વિચારોને આધારે થતાં કાર્યના પરિણામરૂપ સંતતિ ઘણાજ હલકા પ્રકારની—શરીરે ક્ષીણ અને ધર્મના વિષયમાં ભ્રષ્ટ બહુધા પાકવા લાગી છે. અને આ રીતે દેશની ઉત્તરોત્તર પડતી થતી રહી છે. આવી દુઃખદ સ્થિતિમાંથી બચવાનો માર્ગ, અને પોતાની સંતતિ ઉત્તમ પ્રકારની કરીને તે દ્વારા દેશોદય કરવાનો ખરો રસ્તો આ પુસ્તકમાં લેખકે સારી રીતે વર્ણવ્યો છે. પતિ પત્નિએ પોતે નિરોગ, નીતિમાન, અને ધાર્મિક બની પોતાની સંતતિને પણ બહુજ ઉત્તમ પ્રકારની કરવાની તેમની ફરજ અનેક રીતે સમજાવી, તે હેતુ પાર પાડી પોતે જાતે સુખી બની પોતાની ભવિષ્યની સંતતિ અને દેશને પણ સુખી અને ઉન્નત બનાવવાના અકસીર ઉપાયો સંસ્કારી અને પવિત્ર ભાષામાં વર્ણવનાર જે બહુ જુજ પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં છે, તેમાં આ પુસ્તકને અમે બહુ ઉચું પદ આપવું યોગ્ય ગણીયે છીયે. અને દરેક યુવાન સ્ત્રી પુરૂષને આ ગ્રંથ અવસ્ય

વાંચવા અને મનન કરવાની ભલામણ કરીયે છીયે. ગુજરે સાહિત્યમાં આવો અંગતનો ઉમેરો કરવા માટે અમે તેના વિદ્વાન લેખકને ઘણા ધન્યવાદ આપીયે છીયે.

સુબોધચંદ્ર—(લખનાર રા. "વસંત નન્દન." પ્રકટ કર્તા સત્યવિજય ઑફીસ, અમદાવાદ. મૂલ્ય આઠ આના.) આ પુસ્તક શ્રી 'સત્ય વિજય' નામના માસિકનાં ગ્રાહકોને ગત સાલની બેટ તરીકે વહેંચવામાં આવ્યું હતું. ઐતિહાસિક, સાંસારિક વિગેરે વિષયો ઉપર નવલ કથા લખવાનો બહુધા પ્રચાર જોવામાં આવે છે. અને એવાક સારા લેખકથી લખાયલાં તેવાં પુસ્તકમાંથી પણ ઘણું શિખવાનું મળે છે. પરંતુ અધ્યાત્મ શાસ્ત્રનાં રહસ્યો, જે સામાન્ય લોકોને નિરસ લાગે છે, તેને એક નવલ કથાના રૂપમાં ગુંથી મનોરંજક, બોધક, અસરકારક બનાવવાનો પ્રયત્ન વર્તમાન લેખકો પ્રમાણમાં બહુ થોડા કરતા જણાય છે. તેથી આ દિશામાં રા. વસન્તનંદને કરેલો પ્રયત્ન બહુ આદરણિય છે. થીઓસોફી, અધ્યાત્મ વિદ્યા, નીતિ, શાસ્ત્રોપદેશ અને એક નવલ કથાની વસ્તુસંકલના એક નાનકડા પુસ્તકમાં એકત્ર કરવા માટે લેખકને માન ઘટે છે. અને આવા પુસ્તકની પોતાનાં ગ્રાહકોને બેટ આપવા માટે 'સત્યવિજય' ના અધિપતિને અમે અભિનંદન આપી ઉત્કર્ષ ઇચ્છીયે છીયે.

આર્ય ધર્મનીતિ અને ચાણાક્ય નીતિસાર. આ બન્ને નીતિ અને ધર્મ વિષયક ઉત્તમ પુસ્તકો સાથે બાંધી "વિવિધ ગ્રંથમાલા મણકો ૧-૨" તરિકે થોડા વર્ષથી જાણીતી થઈ પડેલી સંસ્થા **"સસ્તું સાહિત્યવર્ધક કાર્યાલય"** કાલબાદેવી, મુંબાઈ તરફથી પ્રસિદ્ધ થઈ અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. 'આર્ય ધર્મનીતિ' એ નામથી શ્રીયુત્ ઇશાનચંદ્ર વસુ નામના વિદ્વાન બંગાળી લેખકે મહાભારત, રામાયણ, વિષ્ણુપુરાણ, હિતોપદેશ, મનુસ્મૃતિ ઇત્યાદિ સદ્ગ્રંથોમાંથી ધર્મનીતિના બોધક શ્લોકોનો સંગ્રહ કરી તેના બંગાળી ભાષાન્તર સાથે એક પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું. જે ઉપરથી સ્વર્ગસ્થ નારાયણ હેમચંદ્રે ગુજરાતી ભાષાન્તર કરેલું તે જનસમુહને બહુ ઉપયોગી હોવાથી ફરીથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. 'વૃદ્ધ ચાણાક્યનીતિ' ની ખ્યાતિ તો જગજાહેર છે, અને તેવા સદ્ગ્રંથના ભાષાન્તર સાથે સાર જોડવામાં આવ્યો છે. બન્ને પુસ્તકો ખાસ વાંચવા જેવાં છે.

Ayurvediya Granthamala A Monthly Medical Sanskrit Magazine, edited and publishad by Vaidya *Jadavji Trikumji Acharya, of Bora Bazar Street, Fort, Bombay.* We have, indeed, great pleasure in welcoming this newly started enterprize. It is a patent fact known to all students of Indian medical Science that a very considerable number of old Sanskrit works on the various branches of medicine and surgery have hitherto remained unknown and unpublished. Sooth to say, 'many a gem of purest ray serene' lie buried in the ocean of oblivion. And, thus, *there is a very vast field of research for any intellegent, active, and patient worker,* whose labours are likely to be well crowued with success. For this reason we heartily congratulate Vaidya Jadavji for bringing out this *Ayurvediya Granthama,* the first issue of which we had the pleasure to peruse. This issue contains portions of unobtainable and as yet unprinted sankrit works on medicine. We beg to suggest however, that if a commentay in Hindi be added to the Sanskrit text the usefulness and general popularity of the publication will be greatly enhanced. The annual subseription is Rs. 3-0-0 only which is quite moderate. We wish this journal every success.

ઉદર રેાગના સામાન્ય ઉપચાર.

ઘણા ખરા રેાગેાની ઉત્પત્તિ પાચન ક્રિયાની અવ્યવસ્થાથી થાય છે. જેથી ઉદર રેાગના સામાન્ય ઉપચાર આ સ્થળે લખેલા છે.

૧ ઉદરરેાગમાં પેટની ગાંઠ, સેાજો, વાયુ તથા કબજીયાતમાં આકડાનાં પાંદડાંને ઊનાં કરી શેક કરવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે.

૨ ઇંદ્રજવને કલેડામાં શેકી તેને છડી ફેાતરાં ઊખેડી નાંખવાં પછી તેને ખાંડી તેમાં સંચળ મેળવી તેની ફાકી લેવાથી દરેક જાતના અતિસાર, રક્તાતિસાર, અર્શ, આંતરડાના વ્યાધી, મટે છે, પાચન સાર થાય છે, બાળકની ઊલટી બંધ કરે છે, રતવાને મટાડે છે તેની માત્રા બેથી દસ વાલ સુધીની છે, કેાલેરાની ઊલટીમાં સારેા ફાયદેા કરે છે.

૩ મજીઠ, ત્રીફળા, હળદર, દારૂહળદર, સુંઠ એને પાણી સાથે વાટી ચટણી કરવી પછી તેનાથી દસ ગણું એરંડ તેલ લેઇ તેમાં ઉકાળવુ પાણી બળતાં એરંડ તેલ રહે તે ગાળી લેવું. પેઢુના ભાગ ઉપર થતી ચુંકમાં તે તેલ ચેાળવાથી ફાયદેા થાય છે.

૪ આંતરડામાં થતા દરદ ઉપર કંકેાડાનું ચુરણ અડધાથી પેાણેા તેાલેા દિવસમાં બે વખત લેવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે તેમજ શરીરમાંથી થતા રક્તસ્રાવ ઊપર પણ સારી અસર કરે છે.

૫ ઉદરના વ્યાધીમાં ગરણીનાં બીજ ગેામુત્ર સાથે આપવાથી સારેા ગુણ આપે છે. માત્રા બેથી ૭ વાલ સુધીની છે.

૬ ગરણીનાં બીજ, એક ભાગ સુંઠ તથા જવખાર બબે ભાગ મેળવી બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું તેમાંથી ત્રણ ચાર વાલ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ઉદર વ્યાધીમાં સારેા ફાયદેા થાય છે.

૭ તજનેા ભુકેા અઢી તેાલા, એલચી અઢી તેાલા, સુંઠ અઢી તેાલા. એ તમામ મિશ્ર કરી તેમાંથી અરધાથી તે દેાઢ વાલ સુધી આપવાથી પેટના વાયુ, ઉલટી, ઝાડેા, ચુક, મેાળ તથા રક્તસ્રાવ મટે છે.

૮ તુળશી ખાવાથી પેટનેા આફરેા મટે છે.

૯ ધાણા ને સુંઠનેા કાઢેા પીવાથી મંદાગ્નિ મટે છે.

૧૦ પીપર એક રૂપીઆભાર, નસેાતર ચાર રૂપીઆભાર, અને સાકર ચાર રૂપીઆભાર, એનું ચુરણ એક રૂપીઆભાર મધની સાથે ચાટવાથી આફરેા, બંધકેાપ, ઉદરરેાગ, કફપિત્ત તથા શૂલ વીગેરે દરદેા દુર થાય છે.

૧૧ પીપર, મરી, ચવ્યક, હલદર, ચીત્રેા, મેાથ, વાવડીંગ, સેાપારી, લેાંદર પાઠાડ, મુળ આમળાં, પટેાળ વાળેા, ધેાળું ચંદન, કઠ, લવીંગ, તગર, જટામાંશી, તજ, એલચી, તમાલપત્ર, ઘઉલા, નાગકેશર આ દરેક બબે રૂપીયાભાર લેવાં. પછી બારીક ચુર્ણ કરી બે હજાર અડતાલીસ રૂપીઆભાર પાણીમાં તે નાંખવું અને તે પાણીમાં બારસેં તેાલા ગેાળ નાખવેા. ત્યાર બાદ ધાવણીનાં ફુલ ચેાસઠ તાેલા અને દ્રાખ બસેં ચાલીસ તેાલા લેઈ બારીક ખાંડી તેમાં નાંખી સુકવું. પછી વાસણનું મેાં બંધ કરી એક માસ રાખી મુકવું ત્યાર બાદ તેનેા ઉપયેાગ કરવેા. આ પ્રયેાગ **પીપલ્યાસવ** છે તેથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે તથા ક્ષય, ગુલ્મ, ઉદર રેાગ, શરીરનું નબળાપણું, ગ્રહણી, પાન્ડુ રેાગ તથા અર્શનેા નાશ થાય છે.

૧૨ ગાયના છાણ સાથે બીલામાને ઉકાળી ધોઇ સાફ કરવું. તેના વજન પ્રમાણે સુંઠ, મરી, પીપર તથા હરડાં, બેહડાં, આમળાં તથા તલ મેળવી ચુર્ણ કરવું. તેને "નૃસિંહ ચૂર્ણ" કહે છે તે મધ સાથે એક વાલ લેવાથી કૃમિ, શ્વાસ, ઉદર રેાગ, સેાજા, આફરેા મટાડે છે.

૧૩ દાહ તથા ઉલટીથી પીડીત દુબળું, અન્ન ન ભાવતું હેાય તેવું, જેને તરસ બહુ લાગતી હેાય તેમને ઉકાળેલા મગનું પાણી સાકર અને મધ નાંખી પીવું.

૧૪ મરી, ચીત્રક અને સંચળ એનું ચુરણ છાસ સાથે પીવાથી ઉદરના રેાગ, બરેાલ, મંદાગ્નિ, ગુલ્મ તથા અર્શ મટે છે.

૧૫ મીઠું આઠ તેાલા, સંચળ પાંચ તેાલા, બીડ લુણ, સીંધવ, ધાણાં, પીપર, પીપળામુળ, કાળીજીરી, તમાલપત્ર, નાગકેસર, તાલીસપત્ર ને આમલવેતસ એ બબે તેાલા મરી, જીરૂ, સુંઠ એ દરેક એક તેાલેા, દાદમની છાલ, ચાર તેાલા તજ તથા એલચી એ અરધેા તેાલેા લેઈ તમામને ખાંડી બારીક ચુર્ણ કરી રાખવું અને તે મધ તથા કેાઈ આસવની સાથે આપવાથી ગુલ્મ, કમળેા, ઉદર ક્ષય, અર્શ, સંગ્રહણી, કુષ્ટ, મલ, ભગંદર, સેાજા, સુલ, શ્વાસ, કાશ, આમ, વાયુ, હૃદયરેાગ, અગ્નિમાંધ વીગેરે રેાગેા મટે છે.

૧૬ સરપુખાનેા ક્ષાર અને હરડેનું ચુરણ ચાર ચાર માસા સાથે આપવાથી ગેાળેા મટે છે.

૧૭ પેટની અંદરના સેાજા ઉપર સરગવાના મુલીમાંની છાલનેા ઉકાળેા હીંગ અને સીંધવ નાંખી પીવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે.

૧૮ સારાડી, હીમજ, ગળેા, દેવદાર, અને સુંઠ એનેા કાઢેા ગેામુત્ર અને ગુગળ સાથે પીવાથી બધી જાતના સેાજા મટે છે તેમ ઉદર રેાગ મટે છે.

૧૯ સારાડી, હીમજ, લીમડેા, દારૂ, હળદર, કડુ, પરેાળ, ગળેા અને સુંઠ એ આઠ ઔષધનેા કાઢેા ગેામુત્ર સાથે પીવામાં આવે તેા પાન્ડુ રેાગ, ઉધરસ, ઉદરરેાગ, શ્વાસ, શુલ તથા આખા શરીરે સેાજા થયા હેાય તે ઉતરી જાય છે.

૨૦ હીંગ, સુંઠ, મરી, પીપર, અજમેા, જીરૂં, સાહજીરૂ, સીધાલુણ એનું સમભાગ ચુરણ કરવું, હીંગ શેકીને લેવી. એને લીંબુના રસની ભાવના અપાય તેા વધારે ગુણકારી થાય છે તે ચુરણ લેવાથી ચુંક, આંકડી, ઝાડા, વિગેરે દર્દો મટે છે ને પાચન સારૂં થાય છે.

૨૧ પાકા થએલા અને વાસના બારીક કકડા કરી તેમાં મરી, સીંધવ, મેળવી ખાવાથી અજીર્ણ અને અરૂચી મટે છે.

૨૨ આસેત્રીના પાનના રસમાં મરી નાખી આપવાથી વાયુનેા ગેાળેા મટે છે.

૨૩ કાંગરી વાળાં પાનની નગાેડનાં પાન, જલભારાનાં પાન, કાળી તુલશીનાં પાન એ ત્રણનેા રસ કાઢી ચેાખેા કરેલેા અજમેા લેઈ તેને સાત, ચૌદ કે એકવીસ ભાવનાંએા એ રસની આપવી અને છાંયડે સુકવી તૈયાર કરવેા. આ અજમેા છ માસા વજનનેા ઉના પાણી સાથે આંખેાને આખેા ગળવાથી, વાયુ, પેટ ફુલવું, શરીરમાં ચસકા આવવા, શરીર ભારે થવું એ રેાગેાનેા નાશ થાય છે.

૨૪ કેાષ્ટ કાલીજન લીલાનેા રસ કાઢી તેમાં તેટલુંજ ઘી મેળવી પીવાથી નળબંધ વાયુ અને સરદી મટે છે. પણ રેાગનું જોર જાસ્તી હેાય તેા ઘી ન મેળવતાં ફક્ત રસજ પીવેા.

૨૫ ગેારખ આંબલીનેા લેાટ, આમળાં, આદુ, ફુદીનેા એને એકત્ર વાટી તેમાં થેાડેા સીંધવ નાખી તેમાં વળી પીપરનું ચુર્ણ પણ મેળવવું અને તેનુ વારંવાર ચાટણ કરવાથી, મેામાં રૂચી ઊત્પન્ન થાય છે.

૨૬ ચીત્રક મુળ, આંબળાં, હીમજ, પીપર, પીપળી મુળ, રેવચીનું મુળ, અને સીંધવનું ચુર્ણ કરી નીત્ય સુતી વખતે ૭ માસા સુધી ઉના પાણી સાથે લેવું તેથી વાત પિત્તનું શમન થતાં મળ શુદ્ધિ સારી થાય છે.

૨૭ પેટમાં ગોળો ચઢે છે તે ઉપર લીંડીપીપર બે ભાગ, મરી ત્રણ ભાગ, સીંધવ એક ભાગ એનુ વસ્ત્રગાળ ચુરણ છાશની આશ (પાણી) માં ૭ માસા આપવાથી ગોળો બંધ થાય છે. નિત્ય શેવન કરવાથી એ રોગ નિર્મૂળ થાય છે.

૨૮ ફુદીનો, ખારેક, મરી, સીંધવ, હીંગ, કાળી દ્રાખ અને જીરૂ એની ચટણી લીંબુના રસમાં વાટી શેવન કરવાથી જ્વરાદિ વિકારમાં મોઢે અરૂચી થાય છે અને મોઢામાં બે સ્વાદ થએલો હોય છે તે મટી અન્ન ઉપર સારી રૂચી થાય છે.

૨૯ અરૂચી આદિ ઉપર વજ્ર લીંબુ, લીંબુ ચીરી થરે થરે મીઠું દાબી લીંબુ ભરવાં એટલે ત્રણ મોસમમાં સારાં ખારવાળાં થશે આને વજ્ર લીંબુ કહે છે. કોઈ પણ પ્રકારના જ્વરગ્રસ્ત મા-ણસને આ લીંબુ પથ્યકર પાચક અને રૂચીદાયક છે.

૩૦ મુરછી ઉપર થોડાની લાદ છાશની આશમાં ઓગાળી વસ્ત્રગાળ કરી તેમાં અજમો માશા ૬ નાંખી ઠીકરીમાં ઉનાં કરી છમકારી પાવું.

૩૧ ગુલ્મ, ઉદર અને પાન્ડુ ઉપર કણજનાં પાન, ચવક, ચીત્રક, સુંઠ, મરી, પીપર અને મીઠું એ ઔષધનું ચુરણ દહીંમાં વાટવું અને તે શક્તિ અનુસાર દહીંની તરમાં આપવું તેથી ઉ-દરના રોગ દુર થાય છે.

૩૨ ધાણા પાણીમાં પલાળી ગુણપાટમાં ઘાલી જોરથી ચોળી ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી અને સારા સુકવી લીંબુના રસમાં સીંધવ, મરી અને હલદર મેળવી ધાણામાં નાંખી ચોળી સુકવવા આ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવાથી ધાણા રૂચીકર અને પાચક થાય છે.

૩૩ ધાણા ને સુંઠનો કાઢો પીવાથી દીપન પાચન થાય છે.

૩૪ ધાણા ઇલાયચી અને મરી સમ ભાગ લેઈ તેનુ ચુર્ણ સાકર તથા ઘી સાથે લેવાથી અરૂચી મટે છે.

૩૫ ધાણા, લવીંગ, તલ, સુંઠ, સમભાગ લેઈ ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે લેવાથી અગ્નિ મંદ, સ્વાસ, વીષમ અને જીર્ણ જ્વર મટે છે; તેનું પ્રમાણ ૭ માસા સુધી છે.

૩૬ દશ મુળનો કાઢો કરી તેમાં જવખાર અને સીંધવ મેળવી પીવાથી ગુલ્મ, શૂળ, હૃદયરોગ અને શ્વાસ મટે છે.

૩૭ દશ મુળનો કાઢો આપવાથી હૃદયશુલ પૃષ્ટશુલ, અને કટીશુલ મટે છે.

૩૮ બુંદનાળ અથવા બદનાળ જે કે ઘોડાના ઉપયોગમાં આવે છે તેના ફુળમાંની તંતુની જાળ બે ગુંજ સુધી બે તોલા પાણીમાં પલાળી ચોળી તે પાણી પાવાથી ઉદરરોગ મટે છે. ઉતારથી.

૩૯ પોપતુસ (ચીભેડું) જેમાંથી ઓણી કળીયો દાડમ જેવી નીકળે છે તેમાં સાકર અને સીંધવખાર મેળવી તે કળીયોનું સેવન કરવાથી અરૂચી અને તૃષા મટે છે.

૪૦ પોપતુસ (ચીભેડ) ની કળીયો કાઢવી તેમાં મીઠું-મરચું-હીંગ-દહીં અને સાકર નાંખી રાઇતા પ્રમાણે ચટણી કરવી તે બહુ ઉત્તમ થાય છે તેનાથી મોંમાં રૂચી ઉત્પન્ન થાય છે.

૪૧ નળ બંધવાયુના વિકારવાળાએ સવારમાં પંદર વીસ સુધી કાચા ભીંડા ખાવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૪૨ લવીંગ, જાયફળ, પીપર, એક એક તોલો, બેહાડળ ત્રણ તોલા, મરી બે તોલા, સુંઠ સોળ તોલા, આ સર્વેનું વસ્ત્રગાળ ચુરણ કરી તેમાં ચુરણના વજન જેટલી સાકર મેળવીદર વખત ૭ માસા આપવાથી ઊધરસ, અરૂચી, પ્રમેહ, સંગ્રહણી અને ગુલ્મ રોગ મટે છે.

૪૩ લવીંગ, કંકોલ, ખસના વાળા, ચંદન, તગર, લીલું કમળ, કાળીજીરી, ઇલાયચી, પીપર—અગર જલભાંગરો, નાગ કેસર, પીપર, સુંઠ જટામાસી, કાળો વાળો, કપુર, જાયફળ, વાંસકપુર, રાઇ એ સર્વે ઓસડ સમભાગ લેઈ તેનું ચુર્ણ કરવું અને તે બાટલીમાં ભરી મજબુત બુચ ધાલવો, તેમાં હવા ભરાવા દેવી નહીં. એ ચુર્ણ પ્રસંગોપાત મધ સાથે ઉના પાણીમાં કીંવા ઘી ભાત સાથે અથવા રોગોક્ત અનુપાનથી આપવાથી અનેક વ્યાધી જઈ દીપક પાચક વાત અર્ગોળો અને પ્રષ્ટ શુલ ઇત્યાદિ વિકારને મટાડે છે.

૪૪ વાત, ગુલ્મ, ઉદર ઉપરનો કાઢો, સરગુવાની છાલ, આકડો, કઠાના મુળની છાલ, બાંય-જાંબુની છાલ, દેશીચીર, બીલી, ભોંય, રીંગણી, બીલામા, ખાખરાનું મુળ, લીંબડાની અંતર છાલ, પીતપાપડો, અંઘેડો, કદમ, ચીત્રક, અરડુસો, મોથ, અને પાહાડ મુળ એનો અષ્ટમાઉસ કાઢો ઉદરના રોગો મટાડે છે. કાઢો સીંધવ નાંખી પીવો.

૪૫ સરગુવાની છાલ, પીપર અને મરીનો અષ્ટમાઉંસ કાઢો પ્લીહોદર અને સોજો મટાડે છે.

૪૬ ચણાની શેકેલી દાળ કરે છે તેમાં છોડાં સુધાંતના રહી ગયેલા આખા ચણા નંગ ૭ લેઈ તે ચણાને ખુબ બારીક વાટી છેક પલળી શકે તેટલું આકડાનું દુધ મેળવી ગોળી કરી આપવી. આ ગોળી બહુધા તેજ દિવસે લાગુ થશે પરંતુ રોગ ઘણો જુનો હોય તો ચાર દીવસ લેવી પડે છે. કદાપી રોગ ઘણોજ પ્રબળ હશે તો ઔષધનું પ્રમાણ દુપટ સુધી લેવું. ઔષધ લાગુ થતાંજ મલદ્વારે રોગ ફુટી બાહાર પડશે. ઉતાર પુષ્કળ ઘી નાંખી ભડકું કે કાંજી અને દહીંભાત આપવું તેનાથી ઉદરના મહા વ્યાધી મટે છે.

૪૭ કડવી તુમડીનાં બીજ બકરીના દુધમાં પકવી ખાવાથી ઉલટી થઇ કોડ, બરોલ, ગુલ્મ, ઉદર વીગેરે મટે છે.

૪૮ જલંદર બરોલ પિત્તાશય તથા બીજા ઉદરના રોગ ઉપર ગાયનું મુતર ટાંક ૧૦, લીંબુનો રસ ટાંક ૧૦, સાજી ખાર ટાંક ૧૦, એરંડીયું ટાંક ૫, એટલી જણસના સાત ભાગ કરી પાએ તો બરોલ, જલંદર તથા પેટના તમામ રોગ જાય. પરેજી રાખવી. જુલાબ નહીં આવે તો દીવેલ જાસ્તી લીધે દસ્ત સાફ આવે.

૪૯ પેટના નળ ભરાઈ ગયા હોય તો અજમો તોલો ૦॥, હીમજ તોલો ०।, વાંસની ગાંઠો તોલો ०।, વડપાતરાંની ડીચ નંગ ૫, અનીસુન તોલો ०।, જુનો ગોળ તોલો ૧॥, ગુલાબનાં ફુલ તોલો ०।, કાળી દ્રાખ તોલો ०॥, એટલી જણસને વાટી પાણી શેર ૧ રેડીને ઉકાળવું. પાણી શેર ०। રહે પીવું.

૫૦ ઝાડો તથા ઊલટી ઘણી આવે તેનો ઉપાય—અભરક ભસ્મ તોલા ૨, અફીણ તોલો ૧, અફીણને પાણીમાં ચોળી કપડે ગાળી નાખી પછી આતસ ઊપર ગરમ કરવું રગડા જેવું થાય તે ઊતારી લેવું. અભરકને ખલમાં નાંખી તેમાં અફીણ નાંખવું. ને ખલ કરવો અને અફીણનું પાણી નાખતા જવું. સર્વે દવા ખલમાં સુકી થાય એટલે શીશીમાં ભરી રાખવી. વજન એક રતીથી એક વાલ સુધી આપવું. એવી રીતે કે એલચી ભુંજી મધમાં ચટાડવું.

આર્ય રસાયન શાસ્ત્ર.

(ઉત્તરાર્ધ.)

સર્વશક્તિમાન પરમાત્માની પૂર્ણ કૃપાથી ધન્વંતરિ માસિકના પ્રથમ વર્ષથી આપણે આર્ય રસાયનશાસ્ત્ર સંબંધીના લેખોમાં ધાતુઓના શોધન અને મારણ તથા ભસ્મના ગુણ દોષ અને રોગ પરત્વે તેનાં અનુપાન વિગેરેનું વર્ણન કરી ગયા છીએ. એવી સશાસ્ત્ર બનાવેલી ભસ્મોના એક બીજા સાથેના સંયોગથી અને તેમાં અમુક જાતની વનસ્પતિઓની મેળવણી કરી તેની ગુટિકાઓ કે ચૂર્ણ કરવાથી તેમાં રોગના સમૂહોને નાશ કરવાનું અત્યંત સામર્થ્ય આવે છે એમ આપણા પુરાતન કાળના ઋષિમુનીઓ અનેક સ્થળે કહી ગયા છે, અને તે ખરૂં લાગે છે. કારણ સુતરના એક તંતુમાં કંઇજ બળ હોતું નથી; પરંતુ અનેક તંતુઓ ભેગા કરી તેનું જ્યારે દોરડું બનાવવામાં આવે છે ત્યારે ભારેમાં ભારે વસ્તુઓ તેનાથી ખેંચી શકાય છે. તેજ નિયમાનુસાર અનેક ભસ્મો અને વનસ્પતિ દવાઓના મિશ્રણથી તેની બળવાન અસર થાય એ સાહાસિક છે. વનસ્પતિ દવાઓ જે રોગોને મટાડવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે તેવા રોગો ભસ્મો અને માત્રાઓથી મટયાના અનેક દાખલાઓ આપણા જોવામાં, સાંભળવામાં તથા અનુભવમાં પણ આવ્યા છે. વનસ્પતિ દવાઓના ગુણ બાર માસ પછી રહેતા નથી. એમ આપણા શાસ્ત્રકારોએ અનેક સ્થળે વર્ણન કરેલું છે અને તે વાત પણ ખરી છે. ભસ્મો અને માત્રાઓ દીર્ઘકાળ સુધી પડી રહે છે છતાં તેના ગુણમાં કમીપણું થવાને બદલે ઉલટું તેના ગુણમાં વધારો થાય છે. વનસ્પતિ દવાઓના ડોઝ (પ્રમાણ) ભારે પ્રમાણમાં આપવા પડે છે ત્યારે ભસ્મ કે માત્રાનું પ્રમાણ ચોખાપુર ચુંજ કે વાલ સુધીનુંજ હોય છે. વનસ્પતિ દવાઓમાં ખાટા, તીખા તમતમા, કડુવા, ખારા વિગેરે અનેક બેસ્વાદને લીધે દવા લેનાર દર્દીને કંટાળો ને ત્રાસ થાય છે. ત્યારે માત્રાઓ અને ભસ્મો સ્વાદ રહિત હોવાથી તે લેવાને જરા પણ કંટાળો આવતો નથી. હાલની બાયોકેમીક સાયન્સ (જીવન રસાયન શાસ્ત્ર) આપણા શરીરમાં બાર જાતના ક્ષારો હોવાનું કહે છે અને તેઓમાંનો જે ક્ષાર શરીરમાંથી કમી થાય છે તે ક્ષારના કમીપણાને લીધે અમુક જાતનાં દરદો શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી તે ક્ષાર શરીરમાં પુરો પાડવામાં આવે તો તે દર્દ નાશ પામે છે. વળી દવાનાં અત્યંત સુક્ષ્મ પરમાણુઓ થયેલાં હોય ને તે થોડાજ પ્રમાણમાં આપવામાં આવે તો મ્હોટા પરમાણુઓવાળી દવાના મ્હોટા ડોઝ કરતાં પણ અત્યંત ગુણ આપે છે. દાખલા તરીકે બરાબર રીતે ચર્વણથી લીધેલો પાશેર ખોરાક વગર ચાવ્યે ગળી ગએલા બશેર ખોરાક કરતાં પણ વધારે ગુણ આપે છે. એટલુંજ નહી પણ ઉદરમાં હોજરીની વધારે જગો રોકાતી નથી તેમ તેટલા ખોરાકને પચાવવાની પણ કડાકુટ હોજરીને પડતી નથી. એ શાસ્ત્રના મત પ્રમાણે આપણે અનેક વનસ્પતિ દવાઓના ઉકાળા, ગોળીઓ કે ચૂર્ણના મ્હોટા પ્રમાણના ડોઝ આપીએ છીએ તેમાંથી જે ક્ષારની ન્યૂનતા શરીરમાં થઈ હોય તેજ ક્ષારને ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. અને બાકીનો કચરો મળરૂપે બાહાર કાઢી નાંખે છે. એટલે આવા મ્હોટા પ્રમાણના દવાના ડોઝોમાંથી ઉપયોગી ક્ષાર તો થોડાજ પ્રમાણમાં મળી આવે છે. સાંપ્રત કાળના અનેક સમર્થ શોધકો એમ કહે છે કે આપણા શરીરમાં જે ક્ષારો કે તત્વો ઓરગેનીક ફોર્મમાં દાખલ કરવાં જોઇએ. એટલે વનસ્પતિ દ્વારા એ દાખલ કરવામાં આવે તો તે આપણા લોહીમાં મળી જઈ થએલા દર્દને દૂર કરે છે. ઇનઓરગેનીક રૂપમાં (ખનીજ દ્રવ્યોના) આપેલા

ક્ષારો કે ધાતુઓ રક્ત સાથે મળતી નથી અને તેનાં પરમાણુંઓ જેવાં ને તેવાંજ રહે છે. આપણે જે ભસ્મો બનાવી છીએ તેમાં અનેક જાતની વનસ્પતિના રસના પુટ આપી તેને ગજપુટનો અગ્નિ આપીએ છીએ. જેથી સંખ્યાબંધ પુટોથી તે ધાતુઓની ભસ્મ ક્ષાર રૂપે થઈ જાય છે. એટલુંજ નહીં પણ, દરેક ગજપુટ કે પુટ આપતી વખતે તે દવાનું વનસ્પતિ રસ સાથે મર્દન થવાથી તેનાં અત્યંત સુક્ષ્મ પરમાણુઓ થઈ જાય છે. એટલે આવી દરેક ભસ્મમાં પણ ઓરગેનીક ફોર્મ રૂપે વનસ્પતીમાંના ક્ષારો આવેલા હોય છે. તકરારની ખાતર આપણે કબુલ કરી એકે ધાતુના સુક્ષ્મ પરમાણુઓ આપણા રક્ત સાથે કદાપી નહીં મળી જતાં હોય તોપણ વનસ્પતીના રસોદ્વારા ભસ્મમાં સમાયલા ક્ષારો તો આપણા શરીરને ઉપયોગી થયા વિના રહે નહીં. અને બાયોકેમીક શાસ્ત્રના મત પ્રમાણે થોડા પ્રમાણમાં જે ક્ષારો શરીરમાં જાય છે, તે રોગનો નાશ કરવાને પુરતા હોય છે. ઍલોપેથીક દવાઓમાં આપણા આર્ય વૈદકમાં જેવી માત્રાઓ છે તેવી તેમાં નથી એટલે તેવી દવાઓના અભાવે તે શાસ્ત્રમાં સારામાં સારી ગણાતી દવાઓમાં વિષનું પ્રમાણ વધારે આવે છે, તેવું આપણી માત્રાઓમાં હોતું નથી. તેમજ પારદની કૅલોલમ જેવી બનાવેલી અનેક જાતની દવાઓ રસકપુરની દવાઓ, પૉટાસ, આયોડાઈડ વીગેરે દવાઓને શુદ્ધ કરવાની કે તેની ભસ્મ બનાવવાની દેશી દવાઓની માફક સશાસ્ત્ર ક્રિયાઓ તે ઉપર થતી નથી. એટલે આપણી ભસ્મો અને માત્રાદિ દવાઓ તેવી દવાઓ કરતાં અત્યંત ગુણવાળી હોવાનું અનુભવવામાં આવ્યું છે. એને ઍલોપેથીક દવાઓના બળવાન હુમલા સામે આપણા આર્ય શાસ્ત્રની દવાઓ પોતાનું મહત્વ જાળવી રહી છે. અને ભવિષ્યમાં પણ ટકી રહેવાને સામર્થ્યવાન રહેશે. કારણ પુરાતન કાળના સમર્થ શોધકોએ દીર્ઘ વિચાર અને અનુભવથી ભસ્મો અને માત્રાદિ દવાઓની યોજના કરેલી છે.

પુરાતનકાળમાં લોકો ટકાઉ અને મજબુત વસ્તુઓ બનાવતા અને દવાઓ પણ તેજ ધોરણે ઘણા વખત સુધી તેનો ગુણ ટકી રહે તેવી બનાવતાં છતાં તે સાદા રૂપમાં દેખાતી; પરંતુ તે તૈયાર કરવામાં તેઓ દીર્ઘ શ્રમ લેતા. જમાનો બદલાઈ ગયો છે. સાંપ્રત કાળમાં બનતી દરેક વસ્તુઓ ભપકાબંધ ને તકલાદી નજરે જોવામાં આવે છે. અને તે દીર્ઘ કાળ ટકી શકતી નથી. દાખલા તરીકે અમદાવાદમાં હાથના વણાટના બનતા રેશમી પોતી જોટા બે વરસ પહેરતાં પણ ફાટી જતા નહોતા અને તે પછી લોકો તેને ત્રણ ચાર વરસ ઓઢવામાં ઉપયોગમાં લેતા. રેશમી પીતાંબરો વાર તહેવારે વરસમાં ઘણી વખત વાપરવામાં આવતાં છતાં તે ચાલીસ પચાસ વરસ સુધી પહોંચતાં અને તે વજનમાં ભારે છતાં પોતમાં પણ ઘટ્ટ થતાં. હાલમાં બનતા પોતીજોટા તકલાદી અને વરસમાં બે પોતીજોટા પહેરવા માટે જોઇએ છીએ અને પંચીયાં જોટાનું પણ તેજ પ્રમાણે છે. હાલમાં બનતાં રેશમી કદો માછલાંની જાળ જેવાંજ બને છે અને ટુંક મુદતમાં તે ફાટી જાય છે. દવાઓની પણ તેવીજ સ્થિતિ છે. સાંપ્રત કાળમાં બનતી દવાઓ ભપકાબંધ શીશીઓમાં ભરેલી હોય છે તેના ઉપર લેબલો પણ તેવાંજ હોય છે. અને તેના ગુણોનું વર્ણન પણ વાંચનારને ચકીત કરી નાંખે તેવું હોય છે. દવાની ગોળીઓ સીલવરકોટેડ, ગોલ્ડનકોટેડ, સુગરકોટેડ અને તેવાંજ બીજાં ચળકતાં પડોની અંદર રાખેલી હોય છે. તેના ભપકાથી અંજાઈ લોકો તેના મ્હોં માગ્યા પૈસા આપી ખરીદ કરે છે પણ ગુણ લાગવો તો કઠીણ હોય છે: જો કંઇ પણ ગુણ જણાતો હોય તો કુદરત રોગને દૂર કરવાને સતત્ પ્રયત્ન કરે છે તેનોજ હોય છે. ફોસફરસ પીલ્સ અને લીક્વીડ પ્રવાહી દવાઓ કે જે સ્પીરીટ આલ્કોહોલ્ક્લોરોફોર્મ વીગેરેથી બનેલી હોય છે અને તે સાથે જેમાં પ્રબળ વિષવાળી દવાઓ મેળવેલી હોય છે, તેવી દવાઓ શરીરમાં દાખલ થયા પછી તેવા વિષને કાઢી નાખવા શરીરમાંની જીવનશક્તિ (વાઇટલીટી) ને જે દારૂણ યુદ્ધ કરવું પડે છે, તેને જ આપણે શરીરમાં તેવી દવાઓથી હુશીયારી આવી માનીયે છીયે અને

તેવાં વિષ શરીરમાંથી જ્યારે જીવન શક્તિ બાહાર કાઢી નાંખે છે ત્યારે આપણું શરીર શિથિલ થઈ જાય છે. ત્યારે પાછો બીજી વારનો ડોઝ તેવી દવાઓનો લેવો પડે છે. આથી કરીને આપણી જીવનશક્તિનો વધારે ક્ષય થતો જાય છે. આપણા વૈદો, હકીમો અને ડોકટરોને પરદેશમાંથી તૈયાર થઈ આવેલી દવાઓ હવે ભાવવા લાગી છે. તેથી દવાઓ તૈયાર કરવાની કડાકુટમાં પડવું તેમને ઠીક લાગતું નથી. પરદેશથી આવતી દવાઓ એક બીજા સાથે કેવી રીતે મેળવવી, તેમાંજ પોતાની બુદ્ધીની કુશળતા વાપરવાની હોય છે. એટલે હવે ભવિષ્યકાળમાં એલોપેથીક દવાઓમાં સુધારો થઇ આપણી માત્રાઓ જેવી માત્રાઓ તૈયાર કરવાનો વખત આવશે તેવો સંભવ નથી. એટલે આપણી પુરાતન કાળની માત્રાઓની મહત્તા કદી પણ ઓછી થવાની નથી; પરંતુ વાંધો માત્ર એટલો છે કે જ્યારે વગર મહેનતે ઇંગ્રેજી દવાઓ પરદેશથી તૈયાર થઇ આવતી મળે છે ત્યારે આપણા વૈદરાજો અને હકીમ સાહેબો કે ડાકટરો હવે એ માત્રાઓ બનાવવાની કડાકુટમાં કદી પણ પડનાર નથી. બલ્કે અનુભવ શીવાય તેવી દવાઓમાં કંઈ માલ નથી, વીગેરે અનેક જાતનાં દુષણો મુકવાના.

પુરાતન કાળના વૈદક ગ્રંથોનું ચાર લાખ શ્લોકનું પૂર છે એમ કેટલાક વૈદકના ગ્રંથોનું મત છે. આવા ગ્રંથોમાં સંખ્યાબંધ માત્રાઓ લખેલી છે એ બધા ગ્રંથો દરેક માણસ મેળવી શકે તેમ બનેજ નહીં, માટે આવી માત્રાઓ એકજ સ્થળે મળી શકે તેટલા માટે મ્હેં બનતી મહેનત કરેલી છે. અને તે માત્રાઓ આ બીજા ભાગમાં કકાવારી અનુક્રમથી દાખલ કરવામાં આવશે. કેટલીક માત્રાઓ એકજ નામની છતાં તેની બનાવવાની ક્રિયા જુદા જુદા પ્રકારની હોવાથી અને તેના ગુણોમાં પણ ફેરફાર હોવાથી કેટલાક સ્થળે એકથી વધારે વખત લખવામાં આવશે. તેથી સુજ્ઞ જનોએ વાંચવાને કંટાળો લાવવો નહીં. અમારા દીર્ઘકાળના અનુભવથી અમો કહી શકીએ છીએ કે ઇંગ્રેજી દવાનો ગુણ તે દવાઓ લેતા સુધી દવા લેનારને સારો જણાય છે; પરંતુ દવા બંધ કર્યા પછી તે ગુણ ઝાઝું ટકી શકતો નથી. પરંતુ યથાવિધિ શુદ્ધ કરેલી ભસ્મો અને માત્રાઓનો ગુણ દીર્ઘકાળ સુધી ટકી રહે છે. એટલુજ નહી પણ આવી માત્રાઓ એલોપેથીક દવાઓની પેઠે પ્રબળ વિષવાળી હોતી નથી, જેથી આ બાળ વૃદ્ધને વગર હરકતે આપી શકાય છે.

તંત્રી.

માત્રાઓ.

૧ કુષ્ટ કુઠાર રસ-પારદ ભસ્મ, ગંધક, લોહ ભસ્મ, તામ્ર ભસ્મ, ગુગળ, હરડે દળ, બેઢાં, આમળાં, બકામ, લીમડાનાં પાન, ચીત્રક, શીલાજીત એ દરેક ઓસડો ચાર ચાર તોલાના પ્રમાણથી લેવાં. કણજનાં બીજ અને અભરક ભસ્મ એ દરેક સોળ સોળ તોલાના પ્રમાણથી લેવી. સર્વનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ઘી અને મધમાં ખલ કરવું અને ઘીના રીઢા વાસણમાં રાખવું. દરરોજ અરધો તોલો ખાવાથી સર્વે કોઢ અને ગલતકોઢ મટે છે. નાક કાન આંગળીઓ ગળી ગએલી હોય તે માણસ પણ આ રસનુ સેવન કરે તો તે પણ કામદેવના સરખો શરીરે થાય. પથ્ય સાઠી ચોખા, ભાત, દુધ, મધ એ રીતે ભોજન કરવું. જામી ગએલા રોગવાળાએ આ રસ ઉપર જળ તથા ભાતનુંજ સેવન કરવું જોઇએ.

૨ કનક સુંદર રસ-ધંતુરાનાં બીજ બે તોલા, પારો અને ગંધક ત્રણ ત્રણ તોલા, તાંબાની ભસ્મ અડધો તોલો, અભ્રક ભસ્મ એક તોલો, સુવર્ણ માક્ષીક ભસ્મ અને કલાઈ ભસ્મ અડધો અડધો તોલો, સોધેલો સુરમો પોણો તોલો, લોહ ભસ્મ બે તોલા, સોધેલો વછનાગ પોણો તોલો, કળલાવીનાં મૂળ ચાર તોલા. એ સર્વનું ચૂર્ણ એક દિવસ સુધી, અને રૂપા ભસ્મ, સોનાની ભસ્મ, સફેદ અભ્રકની ભસ્મ એ સાત ભસ્મો એક એક તોલો લેઇ તેને ખેરની છાલના રસમાં ખળ કરવું; તેમાં અમલસારો

ગંધક તથા પ્રવાળનું ચૂર્ણ બેબે તોલા વજનનું મેળવી, પછી આસનના રસમાં અને લીલી આસન ન મળે તો આસનના ઉકાળામાં એક દીવસ ખલ કરવો. અને તે બધી વાટેલી ઔષધી હરણના સીંગડામાં ભરીને તેને કપડ મળી કરવું અને તેને ૭ કલાક સુધી છાણાનો મંદાગ્નિ આપવો. સ્વાંગસિત થએથી પેલા સંપૂટમાંથી દવા કાઢી તેને ધાવડીનાં ફુલ, આસન, જેઠીમધ, જટામાંશી, ચીકણા મૂળ કપડે વળગે છે તે કુતરી, ચકર ભીંડી, કમળનાં ડીંટાં, હીંગણુ, બેટ, કાળી દ્રાખ, પીંપર, શતાવરી, રાની ગાંજો કે સાલવણ પીઠવણ કે રાની ભાલ, રાની મગ, રાની અડદ, ફાલસાનું ફળ, કચોરો, મહુડાં, કૌવચ બીજ. એ દરેક ઓસડના રસમાં અનુક્રમે એક એક પહોર સુધી ખલ કરવો. પછી તેને સુકવી વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરી રાખવું. આ રસને કંદર્પ સુંદર રસ કહે છે. ઇલાયચી, તજ, તમાલ પત્ર, બંસલોચન (વાંસ કપુર), લવીંગ અગર કેસર, નાગર મોથ, કસ્તુરી, વાળોપીપર, કપુર એ ઓસડોનું વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી રૂ ૦ા ભાર તથા ઘી, આંબળાં, વીદારી કંદ (ભોંય કહોલુ) તથા ખડી સાકર એ દરેક એક એક રૂપેયા ભાર તેમાં પેલી દવા મેળવી ઉપરની માત્રા. રોગીની શક્તિ પ્રમાણે લીંબુના રસમાં ખલીને તેને સંપુટની વચમાં મુકીને છાણાનો હલકો અગ્નિ આપવો. અને સિત થએ બારીક ખલી વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરી રાખવું તેને કનક સુંદર રસ કહે છે. તેમાંથી ત્રણ વાલ સુધી આદાના કે લસણના રસમાં મેળવી ચાટવાથી ભયંકર સન્નિપાત મટે છે. તથા સફેદ કોઢ પણ મટે છે. શરીર સડો સરવે જાતના કોઢ, દાદર, વીસર્પ, ભગંદર, વીષ, દોષજ્વર અને અર્જીર્ણના સરવે રોગો મટે છે.

૩ કનક સુંદર રસ–હીંગલો, કમરી, આમલસારો, ગંધક, લીંડી પીપર, ટંકણખાર, વછનાગ, ધંતુર બીજ. સર્વે સમભાગ લેવાં. તેનું વસ્ત્ર ગાળ ચૂર્ણ કરી શુદ્ધ કરેલી ભાંગના ઉકાળામાં એક પહોર સુધી ખલ કરી તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. તેમાંની એક ગોળી અથવા શક્તિ અનુસાર કમી જાસ્તી ખાવાથી સંગ્રહણી, અગ્નિમંદ, જ્વર, અતિસાર એ રીતે રોગોનો નાશ થાય છે. પથ્ય દહીંભાત અથવા છાશ ભાતનું કરવું. તાક્ર છાશના ગુણો વીષે અમે પ્રથમ વરસના ધન્વંતરિ માસિકમાં પાન ૬૯ ઉપર લેખ લખેલો છે. પ્રથમ દિવસના જમાવેલા દુધના દહીંમાં ચોથા ભાગનું પાણી મેળવી મંથન કરવાથી તક્ર થાય છે. અને શાસ્ત્રકારોએ તેનેજ છાશ માનેલી છે. ગુજરાતમાં એક શેર દહીંમાં ત્રણ ઘડા પાણી રેડી છાશ કરે છે તેની છાશ ખાવાથી ફાયદાને બદલે ઉલટું નુકશાન છે.

૪ કંદર્પ સુંદર રસ–પારાની ભસ્મ, હીરાની ભસ્મ, નાગ ભસ્મ (શીશા ભસ્મ), મોતી ભસ્મ શકિત પ્રમાણે રાતે આપવી. તે ઉપર તરત આઠ રૂપૈયાભાર ગાયનું તાજું દોહેલું દુધ પાવું. તેથી પુરૂષની ધાતુ વધે છે અને ઘટ્ટ થાય છે. સ્ત્રી પ્રસંગથી પણ નીર્બળ થતી નથી.

૫ કપર્દેશ્વર રસ–પારો અને ગંધક સમભાગ લેવો. તેને ઘુંટી કજલી થએથી પીળા રંગના મહોટા કોડા અને તે ન મળે તો કોડીયામાં ભરવો. ને કોડીયાનાં મુખ ફુલાવેલા ટંકણખારથી બંધ કરવાં. પછી તેને સરાવ સંપૂટમાં મુકી કપડમાટી કરવી. અને તેને ગજપૂટ અગ્નિની આંચ આપવી. સ્વાંગશિત થએ તેને કાઢી વાટીને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તેમાંથી દરરોજ એક રતીના પ્રમાણથી મધપીંપરમાં સવારમાં ખાવાથી રાજરોગ, સંગ્રહણી, શોષકાશ, શ્વાસ, જ્વરાતિસાર, અરૂચી, તૃષા, સોજા અને શરીરનું શીત એ રીતે રોગો મટે છે.+

(અપૂર્ણ)

+ સાંપ્રત કાળમાં ઇંગ્રેજી દવાના પ્રચારથી માત્રાઓ બનાવવાની ભાંજગડમાં આપણા વૈદરાજો પડતા નથી. જેથી માત્રાઓમાં રોગોને નાશ કરવાના સામર્થ્ય સંબંધી આપેલું વર્ણન આશ્ચર્યકારક લાગશે પરંતુ પારાદાદિ ઉપધાતુ અને ધાતુઓને શુદ્ધ કરી માત્રાઓ બનાવવામાં આવે તો કરેલું વર્ણન જરા પણ ખોટું નથી એમ અનુભવમાં આવશે. પરંતુ અશુદ્ધ ભસ્મો અને પારાદાદિથી બનાવેલી માત્રાઓ ગુણને બદલે અવગુણ કર્યા વીના રહેશે નહીં.

કવિ અને પ્લેગનો સંવાદ.

પ્લેગપચ્ચિસી.

લેખકઃ રાજકવિ હર્ષદરાય મુંદરલાલ મુનશી.

કવિ પ્રત્યે પ્લેગ કહે છે.

॥ छपय ॥

सुनहु सुघर कविराज, मैंहुं बलि प्लेग ग्रंथिगद;
महाकाशके मध्य रहतहुं, लहि स्वतंत्र पद;
पंचतत्व कृत स्थूल, मध्यजब गमनं करतहु;
निकस जात तब प्रान, देह बदरंग ठरतहु;
हर्षद अनेक भीषक निपुन, करत बहुत युक्ति प्रबल;
नहि होत सुफल तस कार्य कहुं, होई रहे सबही निबल ॥ १ ॥

અર્થ:—પ્લેગ કહે છે કે હે સુઘડ અને ચતુર કવિ! જો તમે જાણવા ચ્હાતા હો તો હું ઘણો બળવાન પ્લેગ છું. મને આર્ય લોકો ગ્રંથિગદ અર્થાત જ્વર સાથે ગાંઠ પ્રગટ થનાર વ્યાધી કહે છે. તેઓ ગમે તેમ કહેતા હોય, પણ હું તો માહાકાશમાં રહેનારો કેવળ સ્વતંત્ર છું; પાંચ મહાભૂત એટલે પંચ તત્વથી થએલા શરીરમાં જ્યારે હું પ્રવેશ કરૂં છું ત્યારે તે સ્થૂળમાંનો પ્રાણ મને જોતાંજ ભય પામીને શરીર રૂપી સ્થાનનો ત્યાગ કરે છે, અને તેમ થવાથી શરીરની કાંતિ બદરંગ થઈ જાય છે. મોટા મોટા વિદ્વાન તબીબો તથા વૈદ્યો મને હાંકી કાઢવાને માટે ઘણી યુક્તિયો કરે છે તથાપિ તેઓ કોઇ પણ રીતથી ફાવી શકતા નથી. પણ મને દેખીને કે મારો મુકામ થયો છે એવું સાંભળીને નબળા થઇ ગયેલા આમ તેમ નાસતા ફરે છે.

॥ छपय वृत्त ॥

कंपत सकल शरीर, सद्य जब नाम सुनत मम;
तजत धीर जन सकल, शिथिल होवत प्रगटत भ्रम;
तजि गुमान परिवार, सहित जंगलमें भागत,
धराधाम धन धैर्य, विकल चित होकर त्यागत;
हर्षद अनेक डोक्टर तबिब, जहंतहं भटकत भय सहित;
मम निकट न आवत सत्य कहुं, सतत रहत धीरज रहित ॥ २ ॥

અર્થ:—વળિ મ્હારો મુકામ અમુક જગોએ થયો છે, એટલુંજ સાંભળતાં કે જાણવામાં આવતાંજ તમામ માણસોનું શરીર કંપવા લાગે છે, ધીરજ રહેતી નથી અને શરીર કેવળ શિથિલ થઈ જવાની સાથે ભ્રમ પેદા થાય છે. પોતાના શરીરના બચાવને માટે અભિમાનનો ત્યાગ કરીને પોતાનું ઘર તથા તેમાં રાખી મુકેલો ખજાનો તથા અમૂલ્ય વસ્ત્રો તથા ધાન વિગેરેનો ત્યાગ કરીને

પોતાના કુટુંબ કબિલાને લઇને જંગલમાં વસે છે. હર્ષદ (આનંદ આપનારા તથા જીવનનું રક્ષણ કરવાવાળા) ડૉક્ટર અને તબિબ લોકો જ્યાં ત્યાં ભય પામીને ભટકતા ફરે છે. વળિ જેના શરીરમાં મેં પ્રવેશ કર્યો હોય, તેની પાસે પણ ભયને લીધે તેઓ આવી શકતા નથી.

હે કવિ! ભય વિના સાન આવતી નથી તેના માટે કહું છું કે—

॥ छप्पय ॥

भय विन कबहुन होय, भान निज पूर्व धर्मको;
भय विन कबहुन होय, अर्थ प्रद दान कर्मको;
भय अगनित जब होय, तबहि सन्मार्ग दिखावे;
भय अगनित तें श्रेष्ट युक्ति, निज हिय दरसावें;
हर्षद निदान ममभय निरखि, अवर स्थान सेवत विपद;
ज्योऋषि समस्तकी पर्णकुटि, विपिन मध्य सोहत सुखद ॥ ३ ॥

અર્થ:—હે મિત્ર! ભય વિના પોતાનો પૂર્વનો ધર્મ શો છે? તે સમજવાને સાન આવતી નથી. આ બાબત હું આગળ કહીશ, પણ ભય વિના દાન કર્મ કરવાને પણ ઉમંગ થતો નથી. દાન બહુ પ્રકારનાં છે. વિદ્યાદાન, દ્રવ્યદાન, અન્નદાન, વિજ્ઞાન દાન, તત્વજ્ઞાન દાન, વીગેરે કહેવામાં આવે છે. આ જન્મમાં સુકૃતરૂપી બીજ વાવવામાં આવશે તો, કિંવા પરોપકાર કરવામાં આવશે તો, પુનર્જન્મમાં સારી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે. એમ સ્પષ્ટ કહેવામાં આવે છે. જો સુકૃત નહિ કરવામાં આવે અને પાપાચરણનો ઢગલો થશે તો નિચ યોનીમાં જન્મ પામીને અસંત દુઃખ ભોગવવાનો સમય આવશે. આ પ્રમાણે ભય રહેલો છે ત્યારે સમજુ માણસો કેટલાક વિદ્યાદાન, અન્નદાન, અને દ્રવ્ય તથા વસ્ત્રાદિક દાન કરે છે તે મુખ્ય ભયનું કારણ છે. અને તે સાથે તેમાં સુખ પ્રાપ્ત થવાનો સ્વાર્થ રહેલો છે. હે મિત્ર! એજ પ્રકારે જ્યારે અત્યંત મુસિબત ભોગવવામાં ભય પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યારે તે વખતે તેમાંથી બચાવ થવાની યુક્તિયો શોધી કાઢવાનું ભાન પ્રાપ્ત થાય છે. માટે હર્ષદ કવિ કહે છે કે હે મિત્ર! હું પ્લેગનો દુઃખદાયક ભય લાગવાથી કેટલાક લોકો પોતાના શરીરના બચાવને માટે બીજું સ્થાન સેવે છે. જેથી એવો દેખાવ-દેખાવ છે કે જાણે સઘળા ઋષિ સમસ્તની નાહાની નાહાની પર્ણકુટિયો જંગલમાં હોય નહીં! તેવો રમણિય દેખાવ થઇ રહેલો હોય છે તે પૂર્ણ રંગનો દેખાવ મારા ભય વડે કરીને થાય છે.

પણ અફસોસ કે પૂર્વના ઋષિ સમસ્ત પર્ણકુટિયોમાં રહિને ચિત્ત નિરોધ કરતા હતા, તથા સવિકલ્પ તથા નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં મસ્ત રહેતા હતા. તે પ્રમાણે લોકો હાલના જમાનામાં મારા ભયથી તેમ કરતા નથી પણ પર્ણકુટિયો બાંધીને તેમાં તાજી હવા લેવી એટલુંજ સમજ્યા છે તેથી કરીને હું ખસતો નથી.

(કવિ ઉવાચ) ॥ छप्पयवृत ॥

नांहि सुन्यो तव नाम, सत्य, त्रेता, द्वापरमें;
नांहि देख्यो तव कार्य, पृथिवि अरु स्वर्ग अमरमें;
मुनि समस्त विच लहरि, चलत रहि सदानंदकी;
मति स्वतंत्र निश्चित, शांत चित पूर्ण चंद्रकी;

हर्पद निदान कारि कहतहुं, सुनहु प्लेग तुम सहित मद;
यदि किसकारन कलिकालमें, जन्म भयो तेरो दुःखद ॥ ४ ॥

અર્થ:—કવિ કહે છે કે હે પ્લેગ! સાંભળ! સત્યયુગ, ત્રેતા, અને દ્વાપર યુગમાં તાહારૂં નામ સાંભળવામાં પણ આવ્યું નથી; તે વખતે ઉપર કહેલા ત્રણે યુગમાં આ પૃથ્વિ ઉપર તથા સ્વર્ગ સ્થાનમાં જ્યાં અમર દેવોનું સ્થાન છે ત્યાં તથા આ ભૂમિ ઉપર તે કાળમાં ઋષિ મુનિ સમસ્ત મંડલમાં આનંદનીજ લહેર ચાલી રહેલી હતી; વળિ તે કાળમાં તેઓ સ્વતંત્ર પદ ભોગવનારા, ચિંતા રહિત છતાં નિરંતર આનંદમાંજ રહેતા હતા, તેથી તે કાળમાં તો તારૂં સ્વરૂપજ નહોતું; તેમ પુરાણા ઇતિહાસમાં તે કાળ માટે તારી વાત પણ નથી. તેથી એમ જણાય છે કે તું આ કળિયુગના મધ્ય ભાગમાં પ્રગટ થએલો જણાય છે. માટે હું તને પુછું છું કે સર્વને દુઃખ આપનારો અને ભય બતાવનારો તું શા માટે ઉત્પન્ન થયો?

॥ कवित्त ॥

गये द्विजराम गुनग्राम, राजाराम गये;
यदुकुल चंद गये, चितमें लहेगो तुं;
हर्पद वसिष्ट व्यास वालिमक मुनिंद्र गये;
कोटिक असंख्य गये, कछुन कहेगो तुं;
सत्य त्रेता आदिक, त्रिकाल तीन युग गये;
मट्टी विच मिले ऐसी, कथनी ग्रहेगो तुं;
एसे बलवान काल चक्रमें अलोप हुवे;
एरे प्लेग क्रूर होके, कहांलों रहेगो तुं ॥५॥

અર્થ:—પૂર્વે મહાન્ પરાક્રમિ પુરૂષો કાળચક્રમાં લોપ થઈને ચાલ્યા ગયા, જેમણે નક્ષત્રી પૃથ્વિ કરી નાંખી એવા ઇશ્વિરાવતાર રૂપે શ્રી પરશુરામ હતા, તેમણે બળવાન ક્ષત્રી રાજાઓ સાથે યુદ્ધ કરીને સંપૂર્ણ વિજય મેળવ્યો હતો. પોતે ચક્રવર્તિ થયા હતા, તે પરશુરામનું નામ સાંભળીને ક્ષત્રી રાજાઓ ભયથી કાંપતા હતા, સમગ્ર રાજ્ય છિનાવી લઇને બ્રાહ્મણોને બક્ષિસમાં આપ્યું હતું તેવા સમર્થ પરશુરામ પણ ચાલ્યા ગયા. વળિ કેવળ સત્વગુણ પ્રાધાન્ય ઇશ્વિર તુલ્ય કહેવાયલા રઘુકુળને વિષે ઉત્પન્ન થએલા સત્યવક્તા, તથા એક પત્નિવ્રત ધારણ કરવાવાળા સમદર્શિ કહેવાયલા, તથા મરણકાળમાં જેમનું નામ સ્મરણ કરવાથી મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે તેવા પવિત્ર કહેવાયલા તથા ઋષિ મુનિ સમસ્તના હૃદયને સંપૂર્ણ આનંદ આપનારા શ્રી રામચંદ્રજી પણ ચાલ્યા ગયા. વળિ તેજ પ્રકારે યદુકુળને વિષે પૂર્ણચંદ્ર સમાન પ્રકાશ પામેલા શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન કે જેમનું ચરિત્ર શ્રી વ્યાસજી મહર્ષિએ સવિસ્તર વર્ણવ્યું છે, તેવા તત્વજ્ઞાનને જાણનાર ત્રિકાળદર્શિ મહાસમર્થ પણ કાળચક્રમાં લીન થયા. કવિ હર્પદ કહે છે કે હે પ્લેગ! બ્રહ્મજ્ઞાનને જાણનારા તત્વવેત્તા જેમણે શ્રી રામચંદ્રજીને રાજયોગ તથા બ્રહ્મજ્ઞાનનો ઉપદેશ કર્યો છે તેવા કાળચક્રને પણ નહિ ગાંઠનારા, તથા આ જગતને સ્વપ્નવત માનનારા મહા સમર્થ તેવા વસિષ્ટ ઋષિ પણ ચાલ્યા ગયા. જેમણે અષ્ટાદશ (અઢાર) પુરાણ લખ્યાં છે અને તેમને ઇશ્વિરનો ચોવીસમો અવતાર ગણવામાં આવ્યો છે તેવા સમર્થ વ્યાસ ભગવાન પણ જણાતા નથી. વળિ આદિ કવિ વાલ્મિક કે

જેમણે આધ્યાત્મિક રામાયણ તથા યોગવાસિષ્ટ લખ્યો છે તથા રામાયણ લખી છે તેવા સમર્થ કવિ પણ જણાતા નથી. એ તો શું, પણ જ્યારથી આ સૃષ્ટિ છે એમ કહેવાયું, ત્યારથી અત્યાર સુધી રાજાથી તે રંક સુધી તથા યોગમાર્ગમાં કુશળતા મેળવનારા સમાધિમાં લીન રહેનારા અને કાળચક્રના વક્ર સપાટાને દુર કરવાને સમર્થતા બતાવનારા યોગકુશળ, એવા અસંખ્ય પુરૂષો તથા સ્ત્રિયો વીગેરે સમગ્ર કાળચક્રમાં ખપી ગયાં.—હે પ્લેગ! પૂર્વે સત્યયુગ, તથા તે પછી ત્રેતાયુગ અને ત્યાર પછી દ્વાપરયુગ એમ ત્રણેયુગના ત્રણે કાળ પણ વ્યતિત થઇ ગયા. સઘળા અગ્નિમાં ખાખ થઇ ગયા, કેટલાક માટીમાં સમાઇ ગયા, તે સમય તું જાણતો હઇશ. જ્યારે એવા એવા સમર્થ જનો કાળચક્રમાં ખપી ગયા, ત્યારે તું આ કળિયુગમાં ઉત્પન્ન થએલો હવે ક્યાં સુધી રહેવાનો છું? તું શા માટે રહ્યો છે? તારો નાશ શા માટે થતો નથી.!

આ પ્રમાણે કવિનું વચન સાંભળીને પ્લેગ ઉત્તર આપે છે કે—હે કવિ! તારો પ્રશ્ન યથાયોગ્ય છે તથાપિ તેના માટે હું તને કહુ છું તે તું સાંભળઃ—

પ્લેગ ઉવાચ.

॥ छप्पय ॥

पंच तत्व मिश्रित प्रयोगमें, सतत फिरतहुं;
अनाचार नदकार स्थानपर, पांउ धरतहुं,
कलह कुसंप अजंप द्वेश, नीति रहित स्थानहें;
भृष्ट कृत्य मति दुष्ट वंदमें, मम मकानहें;
हर्षद निदान ईतनो करहुं, पेखहु अजहु को समय;
कलिकाल नृपतिको मित्रहम, अडग धीर भयप्रद अभय ॥ ६ ॥

અર્થઃ—હે કવિ! હું પંચ તત્વ મિશ્રિત પ્રયોગથી ઉત્પન્ન થએલો છું તે પંચતત્વના બનેલા પ્રયોગોમાં હું આથડું છું.

તે પાંચ તત્વનો પ્રયોગ એટલો બધો વિસ્તારવાળો છે કે તેનો અંત પણ જણાતો નથી; આ અત્યંત વિસ્તારવાળા અનંત માહાકાશ તત્વમાં ઘણા વિસ્તારવાળા અનંત ગ્રહો એક બીજાથી લાખ્ખો માઇલ સુધી દુર દુર રહેલા છે. તે સમસ્ત ગ્રહોનો સમાસ અનંત મહાકાશમાં છે. અને તે માહાકાશમાં ઉત્પન્ન થયેલા બીજાં તત્વો જે કે વાયુ, અગ્નિ, જળ, અને પૃથ્વિ વીગેરે છે તે સમસ્ત સૂક્ષ્મ અણુઓના મિશ્રણ પ્રયોગથી ન્યારી ન્યારી વસ્તુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, અને લય પામેછે. પણ પાંચ તત્વના પ્રયોગથી જે અત્યારે અનંત ગોળાઓ પ્રકાશ આપનારાઓ રાત્રિએ દેખાય છે તે, અને દિવસે પ્રખર તાપ આપનારો પ્રકાશવાન સૂર્ય દેખાય છે તે સમગ્રનો નિવાસ અનંત આકાશમાં રહેલો છે, અને તે સમગ્ર વસ્તુઓ પાંચ તત્વના મિશ્રિત પ્રયોગે કરીને બનેલી છે; તેજ પ્રમાણે હું (પ્લેગ) પણ તેમાંનો બનેલો પ્લેગ છું.

તે પાંચ તત્વ મિશ્રિત પ્રયોગથી જે જે વસ્તુઓ અસંખ્ય જોવામાં આવે છે. તે અનંત વસ્તુઓ પૈકી આ એક પૃથ્વિનો ગોળો છે તે ગોળા ઉપર અનેક પ્રાણીની ઉત્પત્તિ છે તેમાં મનુષ્ય જાતીની જે ઉત્પત્તિ છે તે પૈકીનો તું એક કવિ મારી સાથે વાત કરે છે તે તું પણ પાંચ તત્વ મિશ્રણ પ્રયોગથી છે, ત્યારે તે પાંચે તત્વના બનાવટથી અનંત બ્રહ્માંડો છે તેમાં આ પૃથ્વિ ઉપર અને તે શિવાય જ્યાં યોગ્ય ઘટે ત્યાં હું નિરંતર ફરૂં છું, તથાપિ જ્યાં અનાચાર

(એટલે ખરાબ રસ્તે ચાલનાર આચાર વિચાર રહિત ભ્રષ્ટ સ્થિતિએ પામેલા તે) હોય છે ત્યાં તથા જ્યાં બદકાર (ખોટા ફૃત્યો કરનારા) હોય ત્યાં, હું માહારો પગ મુકું છું તથા મારો વિજય વાવટો રોપું છું.

વળિ જ્યાં કલહ, કુસંપ, અજંપ, અને દ્વેશ છે એટલે પરસ્પર કલહથી કુસંપ થાય છે અને કુસંપથી હૃદયમાં અજંપનો નિવાસ થાય છે. અજંપમાં ભય અને દ્વેશનો સમાસ રહેલો છે, આમ થવાથી હૃદયમાં ખેદ પ્રગટ થાય છે. ખેદ હોવાથી નીરંતર મન મલિન રહે છે. તેમાંથી વિવેક અને સદ્બોધનું સ્થાન રહેતુંજ નથી. એમ થવાથી અનીતિનો વધારો થાય છે. પરાયા માણસનું ભલુ જોઇને જેઓનું હૃદય બળે છે તેને દ્વેશી કહેવામાં આવે છે. અને તેનો દ્વેશના આવેશવાળા કાળા મેંશ જેવા હૃદય ઉપર કદી પણ સાત્વિક ગુણની છાપ પડતી નથી. પણ ઉલટમાં ચિંતારૂપી અગ્નિ સળગ્યાં કરે છે, તેથી લોહી તપે છે. અને તેમ થવાથી સઘળું શરીર કૃષ થઈ જતાં જ્વર ઉત્પન્ન થાય છે, તેવી દુઃખદાયક ચિંતાએ કરીને જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે. તેમ થાય છે તોપણ અનીતિના માર્ગનો ત્યાગ થતો નથી, જ્યારે આ પ્રકારના હૃદયવાળાઓ એકથી અનેક હોય છે ત્યારે તેવા ભ્રષ્ટ હૃદયમાં મારો મકાન કરૂં છું અને તેને વધારે તપવી નાખું છું.

તેવા ભ્રષ્ટ અને દુષ્ટ મતિવાળાઓના સમુદાયમાં મારૂ થાણું સ્થપાય છે. કવિ હર્ષદ એમ કહે છે કે, પ્લેગ કવિપ્રત્યે ખુલાસો આપીને કહે છે કે, તેટલા માટે તું આ વખતનો સમય જો કે કેવો છે! તેવા અનીતિભરેલા સમયમાં, હાલ કલિયુગનું રાજ્ય છે તેવા કલિયુગના રાજાનો હું મિત્ર પ્લેગ અડગ (કોઇથી પાછો હઠું નહીં તેવો) ધીર (ધૈર્યવાન) ભયપદ (બીજાઓને ભય આપનારો) એવો હું ભય વિનાનો પ્લેગ છું.

તેટલા મારે વળી વિશેષમાં ખુલાસો આપું છું.

॥ छप्पय ॥

सदानंद व्रत युक्त, रह्यो सतयुग प्रिय जबलग;
वेद घोष परितोष, युक्त सबको हिय जबलग;
तपि तापसि मुनिवृंद, तत्व शोधक जिय जबलग;
संप जंप आनंद परम सुख प्रिय किय जबलग;
हर्षद सुसत्य व्रत धर्म रत, ब्रह्मचर्य स्थिति परमहित;
तबलग गिरि कंदरमें रह्यो, गुप्त स्थानमें भय सहित ॥ ७ ॥

અને કહું છું કે હે કવિ! અને સદાનંદ વૃત્તિ જ્યાં સુધી સત્યયુગમાં રહી—એટલે પૂર્વે સત્યયુગમાં ઋષિ મુનિ સમસ્ત આનંદ પ્રાપ્ત કરે તેવા રમણિય વન ઉપવનમાં નદિના કીનારાની ઉંચાઇના ભાગમાં અને ઉત્તમ વૃક્ષ ઘટાઓમાં નાહાની નાહાની પર્ણકુટિયો બાંધીને રહેતા હતા. મધુર અને પકવ ફળાહાર કરતા હતા, ઝાડની છાલ તથા લાંબાં પાંદડાંઓથી શરીર ઢાંકતા હતા, મુખમલ જેવા ઘાસ ઉપર પડી રહેતા હતા, ગાયોનું સેવન કરતા હતા, સમગ્ર મુનિમંડળમાં બેશીને તત્વજ્ઞાનનો વિચાર કરતા હતા; તેઓના હૃદયમાં રાગદ્વેશ નહોતો. તેમના નેત્રમાં પૂર્ણ દયા અને હૃદયમાં ક્ષમા હતી, તેમની દ્રષ્ટી અંતરમાં હતી, દ્રવ્ય પદાર્થ શો છે? તે સમજતા નહોતા. લોભ, ઇર્ષા, અભિમાન, અને ક્રોધ સ્વપ્નમાં પણ નહોતો, પ્રાણ જાય તોપણ સત્યવ્રત સંભાળતા હતા. આ પ્રમાણે નીતિવાળા હોવાથી તેઓ सदानंदव्रतयुक्त હતા. વળિ તેઓ વેદમંત્રનો

ધીપ કરીને સંતોષ માની લેતા હતા. વળિ "तावि तापसि मुनिवृंद तत्वशोधक जिय जवला" તપી, તાપસી, અને મુનિવૃંદ, એટલે રાજયોગ અને હઠયોગ એમ બે પ્રકારના માર્ગવાળા યોગી જેઓ રાજયોગમાં કુશળ હતા તેઓ આત્મજ્ઞાન રૂપી અમૃતનું પાન કરીને બ્રહ્મજ્ઞાનમાં મસ્ત થએલા જીવન્મુક્ત સ્થિતિ ભોગવતા હતા, અને હઠ જ્ઞાનમાં નિપુણ યોગી જનો પ્રાણને (વાયુને) કબજે કરીને નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પરમ આનંદ પામતા હતા. આ પ્રકારે બન્નેપક્ષવાળા તત્વજ્ઞાનનું શોધન કરવાવાળા સત્યયુગમાં હતા. હર્ષદ કહે છે કે તેવા સત્ય બોલવાવાળા તથા સદાચરણમાં રહેનારા, અને બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળવાવાળા જ્યાં સુધી સત્યયુગમાં તેઓ સમર્થ અને સ્વતંત્ર તથા મસ્ત સ્થિતિવાળા પવિત્ર હૃદયના હતા, ત્યાં સુધી હું કોઇ એવી શુભ જગોમાં તેઓના ભયથી સંતાઇ ગયો હતો કે બાહેર નીકળવા પામ્યો નહોતો, કેમકે તેવા સ્થાનમાં જવાને મારામાં શક્તિ નહોતી, હવે મને ભય રહ્યો નથી; હવે તો એટલે આ કળિયુગમાં કેટલાક એમ સમજે છે કે હવા બગડવાથી પ્લેગ પેસે છે અર્થાત પ્લેગ થાય છે. ત્યારે હે કવિ! હું તેના માટે એવો ખુલાસો આપું છું તે તું સાંભળ.

॥ छप्पय ॥

(जहां) लसत रम्य उपवन, सुगंधमय स्वच्छ स्थान हैं;
(तहां) वहत सरित निर्मल, अनेक तरु सुधापान हैं;
(जहां) सहित सुगंध समीर, कुंज वन सुभग मान हैं;
(जहां) मधुर पक्व फल सुखद, खेल कुदरत समान हैं;
हर्षद मत समजहु भेदकछु, हवा सुधरि बिगरी उपर;
हम फिरत वैसी अवनी उपर, करत ध्वजारोपन निडर ॥ ८ ॥

અર્થ:—હું કાંઈ બગડેલી હવામાં રહેતો નથી. પણ જ્યાં બગડેલી હવા હોતી નથી તેવી જગો જે કે જ્યાં પુષ્પોના સમુદાયથી સુગંધમય વન ઉપવન છે અને તે સ્થળે એવી સ્વચ્છ જગો છે કે ત્યાંથી દુર જવાનું મન પણ થાય નહીં; તથા જ્યાં નિર્મળ જળથી ભરપુર નદી વેહેતી હોય, જ્યાં અનેક પ્રકારનાં ફળદ્રુપ વૃક્ષ ઘટાથી શોભા બનેલી હોય તથા કમળના ઉપવનોથી સ્પર્શીને સુગંધમય પવન ચાલતો હોય, એવા પૂર્ણ સૌંદર્ય યુક્ત આનંદપ્રદ કુદરતિ રચનાવાળો પ્રદેશ હોય, અને તેમાં દુર દુર વસ્તી હોય તેવી જગોમાં પણ હું ફાટી નીકળું છું. હર્ષદ કહે છે કે—તમે એમ નહીં સમજશો કે સુધરેલી અને બગડેલી હવા સંબંધમાં સમજવાનું હું પ્લેગ માટે કાંઈ શુભ કારણ રહેલું છે. પણ હું તો તેવી જગોમાં પણ ફાટી નીકળું છું.

હે કવિ! તું કદાચ મને એમ કહીશ કે તેવી આનંદદાયક સ્વચ્છ જગોમાં ફાટી નીકળવાનું શું કારણ હતું! જો કે સારી અને નરસી જગોનો યોગ્યાયોગ્ય વિચાર 'તારામાં ન હોય તો તું કેવળ અવિવેકી અને નાદાન છે; એવો કદાચ તું મારા ઉપર આરોપ મુકી શકે તો તેમ નથી. કારણ કે તેવા ભયંકર અને ડુંગરાવાળા જંગલમાં ભીલ લોકોનાં ઘર ઘણાં હોય છે. તેઓ ગરીબ વટેમાર્ગુને લુંટીને મારી નાખે છે. અને તેવાં કૃત્ય કરવાથી ભેગા થએલા પાપનો બદલો તેઓને આપવાને માટે હું તેવી સ્વચ્છ જગોમાં પણ ઉત્પન્ન થાઉં છું. આ પ્રમાણે પ્લેગનું વચન સાંભળીને કવિ કહે છે કે જ્યારે અનાચાર વધે છે ત્યાંજ તું પ્રવેશ કરે છે ત્યારે હું તને કહું છું કે:—

॥ छप्पय ॥

चढयो हिंद पर जब हि, महम्मद गजनवि चिन्हे;
कीन त्रयोदश वेर, लुंट धन छिनाय लीने;
वनवन गुलाम वंस, त्रास किय हिंद भवनपर;
नादिर इरानि योद्ध, धस्यो भारत भुमि धनपर;
अहम्मद दुरानि हर्पद कहें, सिंह तुल्य सबनें कह्यो;
तब मुख छुपाय तेहि समयमें, कौंन स्थान छुप कैं रह्यो ॥ ९ ॥

અર્થ—ઇ. સન ૧૦૦૦ ના સુમારમાં મહમ્મદ ગઝનવિ હિંદનું ધન લુંટવાની શરૂવાત કરી, રફતે રફતે તેર વખત હીંદપર ચઢાઈ કરી, અને પછીથી ચાર વખત ચઢાઇ જુદી કરી તેમાં અઢળક દ્રવ્ય લુટી લીધું. તે વખતે ઘણી ખુતખ્વારી થઈ હતી—

વળિ ઇ. સ. ૧૨૬૫ ગુલામ વંશનો બલબનશાહ થયો તેણે પણ પોતાની કારકિર્દિમાં ઘણો જુલમ વર્તાવ્યો હતો.

વળી ઇ. સ. ૧૭૩૯ માં નાદિર ઇરાનીનું જબરૂં ધાડું હીંદમાં પ્રવેશ્યું. તેણે લુંટ અને કતલ ચલાવી હતી. તેવીજ રીતે તે સમયમાં અહમ્મદ દુરાનીયે પણ તેમજ કર્યું હતું. હે પ્લેગ! ઉપર કહેલા બળવાન યોદ્ધાઓએ નીતિપુર્વક રાજ્ય કર્યું નથી. પણ કતલ કરીને ધન લઈ ગયા છે, તેથી ખરી રીતે અધર્મ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે અધર્મ અને અનીતિનો વધારો થાય છે ત્યારે હું ફાટી નીકળું છું એમ જ્યારે તું અમને ખુલાસો આપે છે ત્યારે ઉપર કહેલા બહાદુર યોદ્ધાઓ હિંદમાં આવીને કતલ કરી ગયા તથા ધન હરી ગયા તે વખતે તું તારૂં મોઢું સંતાડીને ક્યાં બેસી રહ્યો હતો?

અરે પ્લેગ તું શી બાબત બડાઈ મારે છે? વળિ વિશેષમાં તને કહું છું કે—

॥ छप्पय ॥

जबहि परस्पर भयो, तुमुल संग्राम हिंदमें;
पृथिराज जयचंद मध्य, विग्रह नरिंद में;
जब कुसंपकी ज्वाल, चली जहं तहं दुःखदायक;
तबहि गोरी सुलतान, धस्यो भारतपर नायक;
घमसाम चल्यो हर्पद कहें, रक्त रेल अतुलित व्रह्यो;
तब मुख छुपाय तेहि समयमें, कौंन स्थान छुपके रह्यो ॥ १० ॥

અર્થ—જે વખતે આ હિંદમાં હિંદુ રાજાઓ પરસ્પર તુમુલ સંગ્રામ કરીને નિર્બળ થયા, વળી તે વખતે પૃથિરાજ ચહુવાણ અત્યંત બળવાન અને શુર હતો છતાં તેની સાથે કનોજના રાજાએ દ્વેશ રાખ્યો હતો તે બન્નેના કુસંપથી પ્રગટેલી જ્વાળા સઘળા ભરતખંડને પરતંત્ર સ્થિતિમાં નાખનારી દુઃખદાયક થઇ પડી હતી, તે વખતે પૃથિરાજને નિર્બળ કરવાને કનોજનો જયચંદ રાજા ફુટયો અને ઘોરી સુલતાનને મળીને હિંદમાં પ્રવેશ કરવાને માર્ગ આપ્યો. આમ થવાથી જયચંદનું અને ઘોરીનું લશ્કર પૃથિરાજ સામે થયું. આવા અનિષ્ટ અને અધર્મ સુચક

કુસંપવડે કરીને પૃથિરાજનો પરાજય થયો અને ઘોરી સુલતાને પોતાને મદદ આપનાર જયચંદનો ઉપકાર નહિ માનતાં તેનો પણ પરાજય કર્યો. હે પ્લેગ! જો તું ખરેખરો ન્યાય કરતો હોય તો આ પણ અધર્મ થએલો હતો. જ્યારે તું અધર્મ સ્થાનમાંજ પ્રવેશ કરનો હોય તો તે વખતે તું તાહારૂ મોઢું છુપાવીને ક્યાં જતો રહ્યો હતો! બોલ્ય જોઇયે?

કવિનું વચન સાંભળીને પ્લેગ બોલ્યો કે મિત્ર! તારો પ્રશ્ન યથાર્થ છે. તથાપિ મ્હેં ઘણોજ વિચાર કર્યો છે કે જેમાં હું ત્હારા કહેવા પ્રમાણે ફાટી નીકળ્યો નથી, કેમકે તેનું સબળ કારણ હતું. જે કારણમાં મારી ઇચ્છા ભારત ભૂમિમાં વસનારા રજપુતોના પરાક્રમને જોવાને માટે તત્પર રહેલી હતી. તેના માટે હવે હું તને કાંઇક ખુલાસો આપું છું તે તું સાંભળ—

॥ छप्पय ॥

व्यास लिखित भारत मयुद्ध, सुनकर खुश होते;
राम चरित दसकंध द्वंद मुनि, रसवस गोते;
चंडि चरित मर्दन महिशको, रंग जान कर;
होत हृदय उत्साह युद्धको, रंग जानकर;
वह पूर्व रंग सब चल गयो, नविन रंग प्रगटयो समय;
तेहि कारन हम छुपके रयो, मबल युद्ध निरखन हृदय ॥ १० ॥

અર્થ—વેદ વ્યાસે લખેલું ભારત કે જેમાં કૌરવ અને પાંડવોનું તુમુલ સંગ્રામ વર્ણવેલું છે, તે સમગ્ર હકીકતની કથા સાંભળીને કેટલાક શૂરવીર પુરૂષો આનંદ માનતા હતા, તેમજ રામચંદ્રજીએ અભિમાની રાવણ ઉપર ચઢાઈ કરીને યુદ્ધ કર્યું તે પ્રસંગનો વીરરસ સાંભળીને કેટલાકને આનંદ થતો હતો; તેમજ ચંડી ચરિત્ર કે અષ્ટ ભુજ દેવીએ મહિષાસુર સાથે યુદ્ધ કર્યું છે તથા રક્ત બીજ જેવા મહા બળવાન રાક્ષસોનો વધ કર્યો છે અને શુંભ તથા નિશુંભ સાથે અત્યંત યુદ્ધ થયું છે તે વીગેરે વીરરસને જાણીને વીર પુરૂષો પ્રમત્ત થતા હતા. હે કવિ! આ સઘળો પૂર્વનો રંગ હતો તે રંગ ચાલ્યો ગયો; માત્ર તે પૂર્વનો ઇતિહાસ સાંભળીને વીરરસનો જોસ્સો લાવવાનું સાધન લેખકો મુકી ગયા છે.

એટલે કૌરવ પાંડવોનું યુદ્ધ થયા પછી તેવું યુદ્ધ ત્યાર પછી કદી પણ થયું નહોતું એટલે તે પછી ઘણાં વરસ વીતી ગયાં હતાં. વળી હિંદની મર્યાદા બાહેરના હિંદની સરહદ ઉપર તોફાન કરતા હતા તે માત્ર અટકાવવા પુરતો બંદોબસ્ત રાખવામાં આવતો હતો. તેથી તલવાર બળ અને યુદ્ધ પરાક્રમ કોને કહે છે તેના માટે ભારતના યુદ્ધનો મુકાબલો લેવાનો સમય મળ્યો નહોતો; એટલે ત્યાર પછી ઘણાં વરસ વીતી ગયાં હતાં. મારી ઇચ્છા તેવું યુદ્ધ જોવાની હતી, કારણ કે હજુ પણ હિંદમાં વીર પુરૂષો છે કે નહીં! તે જાણવાને હું આતુર હતો. દરમિયાન ઈ. સ. એક હજારના સૈકામાં હિંદની મર્યાદામાં વિદેશવાસી યવન બાહાદુર યોદ્ધાઓએ સાહસ કરીને પગનો પેસારો કર્યો અને ધસી આવ્યા તેથી હવે કેમ થાય છે તે જોવાને માટે હું છુપો બેસી રહ્યો હતો. હે કવિ! વળી વિશેષ કહું છું તે તું સાંભળ.

॥ छप्पय ॥

विपत समय बलवान, छत्रिवर धीर धरत कस;
हिंद भुमि हित, पकरि ढालें तलवार मरत कस;

रक्त तृषित भूमि युद्ध रंगपर, शौर्य भरत कस;
क्षात्र धर्मको मर्म जान कर, विजय वरत कस,
दर्पद मत्तंग मदमत्त सम, जंग मध्य घुमत अभय;
तेहि कारन हम छुपके रयो, प्रबल युद्ध निरखन हृदय ॥ १२ ॥

અર્થ—હવે તે હિંદુઓ ઉપર વિપત્તિ આવી પહોંચી, તેથી વિપત્ત સમયે બળવાન ક્ષત્રિ સુભટ જનો કેવા પ્રકારે ધૈર્યતા રાખે છે? વળી હિંદ ભૂમિ રૂપી હિંદ દેશીનું રક્ષણ કરવાને માટે હાથમાં ઢાલ તલવાર પકડીને યુદ્ધ ભૂમિમાં યુદ્ધ કરીને કેવા પ્રકારે મરણ પામે છે? વળી ઘણા દિવસથી યુદ્ધ નહિ થવાને લીધે લોહી પીધા વીનાની તૃષાતુર થએલી તરવારને પકડીને યુદ્ધ ભૂમિ રંગમાં અભંગ વૃત્તિવાળા બનેલા શત્રુઓના કંધ ઉપર નાખીને તે તલવારને કેવી રીતે શૌર્યબલ સાથે તુષ્ટ કરે છે? વળી તે ક્ષત્રિ વીર પુરૂષો પોતાનો ક્ષત્રિ ધર્મ શો છે, તે વિપત્તિ સમયે યાદ આણીને વિજય પ્રાપ્ત કરવાને કેવી યુક્તિ યોજે છે? કવિ દર્પદ કહે છે કે મદમત્ત બનેલા મતંગ (હાથી) માફક મસ્ત બનીને જંગ (લડાઈ) માં કેવી રીતે નિર્ભય થએલા દેશરક્ષણ અને પ્રજાનું રક્ષણ કરવાને માટે ઘુમે છે, તે સમગ્ર જોવાને માટે એજ કારણથી હું છુપો ગુપ્ત સ્થળમાં બેસી રહેલો હતો.

પણ તે સમય હવે ધીરે ધીરે આવવા લાગ્યો, એટલે ઈ. સ. હજાર સૈકાના આરંભથી હિંદમાં વિદેશવાસી યવન યોદ્ધ બાહાદુરોએ પગ પેસારો કર્યો. જેવી રીતે વીર પુરૂષો વીર બાહાદુરને જોઈને તેના પરાક્રમનું વર્ણન કરે છે, તથા જેવી રીતે બ્રહ્મજ્ઞાન નિપુણ મહાત્મા વસિષ્ટ મુનિને ધન્યવાદ આપે છે તેવી રીતે હું પણ વિદેશ વાસી યવન બાહાદુર યોદ્ધાઓની તલવાર બળને અને તેમના સાહસને ધન્યવાદ આપું છું. કારણ કે સિંહની ગુફામાં પેસીને સિંહને બાહેર ખેંચી કાઢવો એ વધારે બળ પરાક્રમ કહેવાય, તેવી રીતે હિંદ રૂપી સિંહની ગુફામાં પ્રવેશ કરનારા યવન બાહાદુરોએ જે હલ્લો કર્યો છે તે હલ્લામાં તેમની તલવારના બળ ઉપર આધાર રહેલો છે. પરાયા ઘરમાં પ્રવેશ કરનાર બળવાન હોય તોજ કરી શકે છે. પોતાના ઘરમાં પ્રવેશ નહિ કરવા દેવાનો તથા સામે થવાનો હક ઘર ધણીનો વ્યાજબી કહેવાય છે, ત્યારે આ પ્રસંગે તેમ બન્યું.

બાહાદુર યવન યોદ્ધાઓનું યુદ્ધ જોયું. તેમાં જે યોદ્ધાઓ હિંદમાં આવીને માત્ર હિંદની લક્ષ્મી લુંટીને તથા ખૂન ખ્વારી કરીને ચાલ્યાજ ગયા છે અર્થાત રાજ્ય કર્યું નથી તેવા નિર્દય જનોને હું ધન્યવાદ આપતો નથી. હા એટલું તો કહું છું કે તેમની તલવાર બળનો જોસ હતો; પણ તે તલવારના બળનો કે પોતાના પરાક્રમનો તથા શૌર્ય રંગ જોસનો તેમણે સદુપયોગ કર્યો નહીં, અર્થાત તેમણે રાજ્ય કર્યું નહીં. એવા મહમ્મદ ગઝનવિ, તથા નાદિર ઈરાની, તથા અહમ્મદ કુરાનિ તથા બલમન વિગેરે થઈ ગયા હતા. બસે ગમે તેમ હો; પણ આ હિંદ પ્રદેશના ક્ષત્રી વીરપુરૂષોની તલવારબળને જોવાને જે મારી ઇચ્છા હતી તે હવે ધીરે ધીરે જોઈને પુરી થવા આવી. જેમાંઃ-

॥ छपय ॥

लयों जबहि पृथिराज, धरयो जब युध्यरंगपर;
फिरि तिव्र तलवार, चमक द्युति तडित जंगपर;

क्डत दंत निश्चंत धीरवर, धसत निडर हिय;
लगत घाव भूमि परंत, उठत चिकार करत जिय;
हर्षद तुमुल संग्राममें, पर्यो भूप पृथिराज वर;
ताहि समय पूर्ण संतुष्ट सह, धन्यवाद उचर्यो निडर ॥ १३ ॥

અર્થ—જે વખતે ચહુવાણ નરેંદ્ર પૃથિરાજ પોતાની પ્રબળ સેના સાથે ઘોરી શાહબુદ્દીન સુલતાન સામે ધસ્યો તે વખતે ખરેખર વીરત્વ જોવામાં આવ્યું હતું; પૃથિરાજના યોદ્ધાઓના હાથથી જે તલવાર વિદ્યુતની માફક ચળકારા મારતી. ભયંકર યુદ્ધમાં ક્ષત્રીઓના કંધ ઉપર પડતી હતી. તે વખતનો દેખાવ જોઇને શરીરનાં સઘળાં રોમ ઉભાં થયા શિવાય રહે નહીં; શૂરવીર યોદ્ધાઓ દાંત પીશીને નિશ્ચિંત બનેલા ધૈર્યવાન થઇને ભયરહિત શત્રુઓને હઠાવતા આગળ ધસતા હતા. જેવી રીતે આ તરફ પૃથિરાજના યોદ્ધા હતા તેવાજ ઉગ્ર સ્વભાવના પ્રલંબ ભુજાવાળા સુલતાન શાહના યોદ્ધાઓ પણ હતા તેઓ પૃથિરાજની સેનાના યોદ્ધાઓની તલવારનાં બહુજ વખાણ કરતા હતા, અને તેઓ પણ કારીઘાવને સહન કરી સામે થતા હતા;—ઘાવ લાગતો હતો, જમીન ઉપર ઉથલી પડતા હતા, અને વળી ઘાયલ થયેલા થતાં ચિત્કાર ધ્વનિ સાથે શૌર્ય રૂપમાં ઉભા થઈને ઝુંબતા હતા;—છેવટે પૃથિરાજનું સૈન કપાયું અને પોતે યુદ્ધમાં પરાજય થઈ મરણ પામ્યો, છતાં તે પૃથિરાજનું બળ લેઇને મ્હેં તેને ધન્યવાદ આપ્યો, અને હું બોલ્યો કે સાબાશ છે તને કે તારા જેવા હિંદમાં બે ત્રણ શૂર મર્દ હોત તો ઘોરી સુલતાન ક્ષણવાર પણ ટકી શકત નહીં.—

હે કવિ! કનોજનો રાજા જયચંદ પૃથિરાજનો દુષ્મન થયો ન હોત, તથા ઘોરીને હિંદમાં પેસવાને તેણે માર્ગ ન આપ્યો હોત, અને તે પૃથિરાજ સાથે મળ્યો હોત તો આવો પરિણામ ન આવત.

પણ શાબાશ છે પૃથિરાજને કે સ્વજાતીના શત્રુઓ છતાં પણ મરતા સુધી પોતાનો ક્ષત્રીવટ ધર્મ તથા પોતાનું વિરત્વ છોડયું નથી. સબબ તે છેલી તુમુલ લડાઈ જોઇને હું સંતોષ પામ્યો હતો. અને તે જોઇને મ્હેં પૃથિરાજને અર્જુનની ઉપમા આપી હતી.

હે મિત્ર કવિ! હવે તે પણ વખત વીતી ગયો અને હવે જ્યારે હું નજર કરૂં છું ત્યારે એક રીતે મને ઘણો આનંદ થાય છે.

॥ कवित्त ॥

તે પછી ઘણાં વરસ हिंदपर कोप चक्र वक्र, रंग चल्यो गयो;
કરતા હતા તે માત્ર આટલ્યો सुरंग न्यारो, बुधके समाज मैं;
અને યુદ્ધ પરાક્રમ કોને કહે ગ चल्यो, अजहुको रंग और;
નહોતો; એટલે ત્યાર પછી ઘણાં
કારણ કે હજુ પણ હિંદમાં વીરંग बाढयो, सुखके जहाजमैं;
ઈ. સ. એક હજારના સૈકામાં હિ देखो चहां, जंप और निर्भयता;
કરીને પગનો પેસારો કર્યો અને य विद्या कला, हुन्नर सुकाजमैं;
બેસી રહ્યો હતો. હે કવિ! વળી नेमैं, आनंद रंग छाय रह्यो;
विपत समरीता फैली, ब्रिटिश के राजमैं ॥ १४ ॥
हिंद भुमि हि ધાડા રૂપી દુઃખદાયક કોપાગ્નિ ફેલી રહેલી હતી, અને તેથી અને નાઉમેદી રહેતી હતી. તે સમય કોપ ચક્રનો ભયંકર

વદરંગ ચાલ્યો ગયો અને હાલ જોઇએ છીએ તો આ ભારત ભૂમિ ઉપર સુરંગ થઇ રહ્યો છે। વળી આ ભારત ભૂમિ ઉપર સુરંગ રૂપી અઢળક ધન પથરાઈ રહ્યું છે. (જેમકે રેલવેના પાટા તથા અનેક ગાડીયો અને ઠેર ઠેર સ્ટેશનોના મોટા આવાસ વિગેરે). વળી રાજ કારકિર્દિ ચલાવનારા મહાન બુદ્ધિવાન સમુદાયમાં પણ સુરંગ ફેલાયો છે (જે સુરંગ ઉત્તમ રાજશ્રેણી રચવાના વિચાર અને રાજ્યધોરણ માટે સભા)

હર્ષદ કવી કહે છે કે હું પ્લેગને એટલે દરજ્જે ખાતરી થાય છે કે (**हर्षद तरंग चल्यो**) આનંદ આપનાર તરંગ (લહર) પ્રસરાઈ રહેલ છે. તે તરંગનો રંગ હાલની વખતનો ઘણોજ જુદી પ્રકારનો છે. તે એવો રંગ છે કે સર્વના ઉગરમાં અર્થાત રાજા અને રંકના ઉગરમાં બ્રિટીશ રાજ્ય સત્તારૂપી સુખના અભિમાનનો રંગ ન્યારોજ દેખાય છે. અને એજ હર્ષદ તરંગમાં આનંદ રૂપી સુખનું જહાજ ચાલે છે;—અર્થાત જ્યાં જ્યાં જોઇયે છિયે ત્યાં ત્યાં જંપ અને નિર્ભયતા જોવામાં આવે છે; રાજ્ય સત્તા દ્રઢ કરવાને રાજ્યતી નીતિ સબળ છે. અને તેમાં પ્રજા વર્ગને ન્યાય આપવાની નીતિ શ્રેષ્ટ છે;—ઠેર ઠેર ન્યારા ન્યારા વિષયની વિદ્યાનો ફેલાવો થએલો છે; ઠેર ઠેર હુન્નર કલાનો જોશ પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. એટલા માટે હું કહું છું કે હે કવિ! હાલના જમાનામાં બ્રીટીશ સરકારની રાજ્યધાની નીચે તેમની સત્તામાં કેવળ આનંદ અને નિર્ભયતાની તથા શાન્તીની સરીતા ફેલાઈ રહેલી છે કે તેમાંથી તૃષાતુર નિવાસીજનો જળપ્રાશન કરીને શાન્ત થાય છે.

પ્લેગનું વચન સાંભળીને કવિએ ઉત્તર આપ્યો કે સાબાસ છે તને કે શ્રેષ્ટ અને નીચી વસ્તુને સમજવાવાળો તું વિવેકી છે એમ મને ખાત્રી થાય છે, કેમકે પૂર્વે કેટલાંક જુલમી રાજ્યોનું પણ તેં વર્ણન કર્યું છે અને અત્યારે શાન્તીરૂપી રસને બતાવનાર બ્રીટીશ રાજ્યની કારકિર્દિને જોઇને જે તું પોતાનો સંતોષ બતાવે છે તે જાણીને પણ મને આનંદ થયો છે. તેટલા માટે એક રસ્તે હું તને સાબાશી આપું છું પણ ઉલટમાં મને એક એવી શંકા થાય છે કે:-

॥ छप्पय वृत्त ॥

जदपि राज निति सुखद, ब्रिटिश सरकार कि हितकर;
निरखि तुष्ट तुम भयो, जानलिय हितचित प्रियकर;
तदपि कौन हितु करत, उपद्रव जहुं तहुं दुःखकर;
अधिक त्रास भय खेद, कंप कस कारन सुमिपर;
हर्षद निदान करि कहत हुं, सुनहुं प्लेग बलवान प्रिय;
नितियुक्त राजमें कवनहितु, करन लग्यो नाहक मलय ॥ १८ ॥

અર્થ:—કવિ કહે છે કે હે પ્લેગ! તું જ્યારે કહે છે કે સર્વ પ્રકારે સુખ આપનાર અને હિત ઇચ્છનાર નીતિયુક્ત બ્રિટિશનું રાજ્ય છે અને તેવા રાજ કારકિર્દિને જોઇને જ્યારે તું સંતોષ પામેલો છે ત્યારે તું તેના રાજ્યમાં પ્રવેશ કરીને શા માટે ઉપદ્રવ કરે છે? હે પ્લેગ! તારા ઉપદ્રવથી ત્રાસ, ભય, ખેદ, કંપ, વીગેરે શરીરમાં પ્રગટ થાય છે. હર્ષદ કહે છે કે હે પ્લેગ! તું આવો વિવેક દર્શાવનારો અને યોગ્ય બોલનારો છતાં, નીતિવાળા રાજ્યમાં તેં શા માટે પ્રલય કરવા માંડ્યો છે!

॥ छपय ॥

अहो प्रलय कृत प्लेग, हिंदमें पधारे जवतें;
ब्रिटिश राजपति, चकित थकित भयवारे तवतें;
प्रजाहितार्थक भिषक–वृंद स्थल स्थल ठहरायें;
किय करंटि पुनि हवा आव, हित चित महं ल्याये;
तव दुःखद चेपको डेपकहु, अवर स्थान नहि छगहि प्रिय,
डोक्टर तबीब ठहरायकें, वहुत जतन संपूर्ण किय ॥ १६ ॥

અર્થ:—હે પ્લેગ! તું જ્યારથી આ હિંદ ભૂમિ ઉપર આવીને પ્રલય કરવા લાગ્યો ત્યારથી આખી હિંદની પ્રજા ડગમગવા લાગી; બ્રિટિશ સરકાર પણ તારા ચમત્કારી પ્રભાવને જોઇને ચકિત થઈ ગઈ; પણ ઉલટમાં ભય પેદા થયો. યદ્યપિ પ્રજાનું કોઇ પણ પ્રકારે રક્ષણ કરવું જોઇએ. પ્રજા જ્યારે આબાદી ઉપર હોય છે તોજ રાજ્યની દ્રઢતા રહે છે. પ્રજા જ્યારે વફાદાર હોય છે તોજ રાજ્ય કારકિર્દિમાં શાન્તીની ચાદર પથરાઈ રહેલી હોય છે. તેટલા માટે વિવેક યુક્ત પ્રજાની સ્થિતિ થવાને વિદ્યા હુનર ઇત્યાદિકનો લાભ આપવામાં આવે છે અને પ્રજા જે પ્રકારે આરોગ્યમાં રહે તેવા પ્રકારની ઉત્તમ યોગવાઇ કરવામાં બ્રીટીશ સરકાર કાળજી રાખે છે. હે પ્લેગ! આવા રાજ્યમાં જ્યારે ત્હેં પેસારો કર્યો ત્યારે તારા લીધે વધારે વિકળતા પ્રાપ્ત થઇ, અને કોઈ પ્રકારે તારા પ્રભાવને નિર્મૂળ કરવાને યુક્તિયો યોજવા માંડી, મોટા વિદ્વાન ડાકટરો અને તબિબોનો મત લેવામાં આવ્યો, ત્યારે તારા માટે એટલું નિશ્ચય થયું કે હવામાં ફેરફાર થવાથી તું પ્લેગ રૂપી ક્રૂર રાક્ષસ ફાટી નીકળ્યો છે. માટે જ્યાં બંધ હવા હોય ત્યાં સૂર્યના કીરણથી ફેરફાર કરવો અને ગંધક ઇત્યાદિક ઉગ્રગંધથી તારી બદ હવારૂપી તારા મૂળનો નાશ કરવો અને જ્યાં તારો નિવાસ થયો છે ત્યાંથી તમામ લોકોને ખસેડીને જંગલમાં સ્વચ્છ હવામાં લાવી મુકવા. અને પ્લેગવાળા સ્થાનમાંથી આવનાર માણસોને જ્યાં પ્લેગ નથી તેવા સ્થાનમાં જનારા લોકોને અડવાંડીયું કિંવા ૭ દિવસ ચોખ્ખી હવામાં રોકીને પછી તેમને છુટા મુકવા એવી કવૉરિનટાઇન ઠરાવી. આ પ્રમાણે વિદ્વાન તબિબો (ડાકટરો) નો મત બ્રિટિશ સરકારે માન્ય કર્યો અને હે પ્લેગ! તારા ઉપદ્રવ માટે પ્રજા વર્ગના હિત માટે તેમ કરવામાં આવ્યું.

એક જગોએ પ્રજા વર્ગનું હિત સાચવવાને માટે કવૉરંટાઇન રાખવામાં આવે છે ત્યારે હે પ્લેગ! તારી દુઃખદાયક માંહાંકપણુથી મુસાફર લોકો કવૉરેનટાઇનના દુઃખદાયક રોળામાં તુટી ફાટી ઝુંપડીયોમાં પડી રહીને આટો ફાકવા લાગ્યા; તાકીદના કામે જનારાઓ બિચારા તારે લીધે આસાન કેદી જેવા બનીને વચમાંજ રોકાઇ ગયા; કેટલાક ગાડીમાં પ્લેગથી મરી ગએલા જોવામાં આવ્યા, ગાડી ઉપરથી ઉતરીને નગરમાં પ્રવેશ કરનાર ઉતારૂઓની નાડી જોવાનો ક્રમ ચાલ્યો. તેમાં જેને સેજસાજ તાવ આવતો હોય તે પણ પ્લેગ છે એવા ભયરૂપી ચક્રમાં સપડાઇને બાજુ ઉપર રાખવામાં આવ્યા જેને બદ થઇ હોય અને તેની વેદનાથી તાવ આવતો હોય તો તેને પણ કોણ જાણે પ્લેગ થયો હશે એમ જાણીને જુદો ઉભો રાખવામાં આવતો હતો.

હે પ્લેગ! તારૂં સ્વરૂપ કેવું છે? તે પુરેપુરી રીતે સમજવામાં આવ્યું નહોતું એમ હવે પછી ખાત્રી થઇ, પણ તે વખતે તારા વિચિત્ર વેષરૂપ ભયથી પુરેપુરી રીતે સમજવામાં આવ્યું નહોતું.

અક્ષબત! એક તરફ તારા લીધે પ્રજા વર્ગને આ પ્રમાણે સુસિબતો ભોગવવામાં આવી હતી ત્યારે બીજી તરફ પ્રજા વર્ગમાં ચેપી રોગ વિશેષ પસારો કરી શકે નહી, અને પ્રજાનો ખંવાર થાય નહી તેના માટે ચાંપતા ઈલાજ લેવાનો તારા માટે બ્રિટિશ સરકારનો ઈરાદો હતો. એટલે તેટલાજ સારૂ દરેક જગોએ સારા ડાક્ટરોને એજ કામ ઉપર ગોઠવવામાં આવ્યા હતા. યદ્યપિ હે પ્લેગ! અત્યંત દુઃખ આપે તેવો તારો ચેપ અને તારા ચેપનો ઢેષ (પ્રભાવ) ઓછો થયો નહીં; કારણ કે બગડેલી હવા ઉપર કંઇ ધોરણ રહ્યું નહીં. પણ જ્યાં સારી આબો હવા છે ત્યાં પણ તું ફાટી નીકળે છે તેથી આમ થવાનું શું કારણ છે? તે પુરેપુરીરીતે કળી શકાયું નહીં, અને તારો ઉપદ્રવ જે પ્રકારે દુર થાય તે પ્રકારે વિદ્વાન ડાકટરો દ્વારાએ નવીન શોધ કઢાવવાનો પ્રયત્ન જારી રાખ્યો. તથાપિ હે પ્લેગ!

॥ छपय ॥

तदपि प्लेग कहुं सत्य, छटी नहि तोरि प्रबलता;
स्थल स्थल प्रगटत तोहि, नाम सुन हृदय विकलता;
भिषक वृंद थक गये, छटक गई दुःखद करंटी;
अबतो होगई प्लेग मूलकी, सतत गरंटी,
हर्षद कस कारन कोपकर, हिंद भुवनपर तूं ठयों;
कहु स्पष्ट कथन मुझको सकल, कस कारन तूं नहि मर्यो ॥ १७ ॥

અર્થ:—તોપણ તારી પ્રબળતા ઘટી નહીં; ઠેર ઠેર ત્હારૂં નામ સાંભળીને ઘણા ખરા લોકોને ત્હારો એવો ભય લાગે છે કે તેઓ તેથી કરીને વિકળ થાય છે. તારૂં મૂળ નાશ કરવાને ડાક્ટરો પણ થાકી ગયા. (એટલે ક્વૉરંટાઇન વિગેરે સ્થાપવાથી તથા માણસોને નાહક તાજી હવામાં વચમાં રોકવાથી તેઓ વધારે હેરાન થાય છે વીગેરે જોઇને તેમને અનુભવ થયો.) તેથી ક્વૉરેનટાઈન પણ મુકી દીધું, અને તારા માટે અનુમાનથી એમ નિશ્ચય થયો કે કુદરતી ક્રિયારૂપ તું પ્લેગની કોણ જાણે ક્યાં સુધીની ગેરેન્ટી હશે! તે કળી શકાતી નથી; હર્ષદ કવિ કહે છે કે હે પ્લેગ! તું શા માટે આ હિંદ ભુવનમાં કોપ કરીને આવ્યો છે? સારા સારા યોદ્ધાઓનો નાશ થયો તથા મોટા મહર્ષિયો પણ ચાલ્યા ગયા છતાં તું કેમ મરતો નથી? અર્થાત તારૂં મૂળ શા માટે નીકળી જતું નથી?

આ પ્રમાણે કવિનું વચન સાંભળીને પ્લેગ રાક્ષસે ઉત્તર આપ્યો કે હે કવિ! સાંભળ?

॥ दोहरो ॥

जहां निर्भयता होय वहां, कपट पाप बढ जाय;
तेहि कारन हु नहि मर्यो, सुनहु सुघर कविराय ॥ १८ ॥

અર્થ:—જ્યાં કેવળ નિર્ભયતા છે; જ્યાં શાન્તીરૂપી ચાદર પથરાઇ ગઇ છે, તથા જંપ રહેલો છે, તેવી સ્થિતિમાં કપટ અને પાપાચરણ થયાં કરે છે. હે કવિ! જો કે અત્યારે બ્રિટિશ રાજ્યમાં નિર્ભયતા તથા સ્વતંત્રતા છે. તેથી તે રાજ્યની શાન્ત છાયામાં ડગલે ડગલે જુઠું બોલનારા કપટાચરણ અને પાપ કર્મ કરવાને પણ સ્વતંત્ર વૃત્તિ ધારણ કરનારાઓ વધી પડેલા છે. તેટલા માટે મારો નાશ નહિ થતાં હું સબળ થઇને તેવાઓને ભય આપવાને તથા તેવાઓનો નાશ કરવાને માટે ફાટી નીકળું છું.

ત્નાને માથે ચઢાવતા હતા, અને તેની હરકતોને દુર કરવાને તે વખતના રાજાઓ ઘણા સમર્થ હતા, આ પ્રમાણે પૂર્વે સત્ય વર્તાઇ રહેલો હતો, તેથી કેવળ આનંદની સરિતા વહી રહેલી હતી.

હે કવિ! હાલ અસત્ય એટલું બધુ વધી ગયું છે કે તેની ગણત્રી કરતાં પણ પાર આવે તેમ નથી. જ્યારે અસત્યનો વિસ્તાર થયો ત્યારે તેનો બદલો વિપરીત રીતે ભોગવવાનો સમય આવ્યો. જેવી રીતે ગાડાએ જોડેલો બળદ જ્યારે લાત મારવા જાય ત્યારે પાછળથી તેને ગાડાનું પયડુ પગમાં વાગે, વળી જ્યારે સીંગડું હલાવીને મારવા જાય ત્યારે નાકમાં નાખેલી નાથ તણાય અને તે સિંગડાં ધુસરા સાથે અથડાય છે. અર્થાત બન્ને બાજુથી તે બળદ હરકત પાંમે છે તેવી રીતે હાલ અસત્યની મર્યાદામાં પ્રવીણ થઇને અસત્ય માર્ગમાં મસ્ત રહે છે તે ઉપર કહેલા બળદની માફક બન્ને તરફથી ઇજા પામે છે. તે એવી રીતે કે અસત્ય બોલવાના પરિણામમાં આ હિંદમાં કરોડો રૂપીયાનો સ્ટાંપ ખરીદવો પડે છે. અને લેણદેણના નિકાલ માટે બ્રિટિશ સરકારને ન્યાયની કોર્ટ સ્થાપવી પડી છે, જેમાં સ્ટાંપનો ખર્ચ જે ભોગવવો પડે તથા વકીલ ફી ભરવી પડે છે તે તમામ અસત્ય બોલનારને દંડ આપવાનો પરિણામ રૂપી એક તરફનો માર છે, અને બીજી આ જગતને પેદા કરનાર પરમેશ્વર તરફથી મળવાનો તે જુદો છે. સબબ અસત્યનો પરિણામ ઉપર કહેલા બળદની માફક ભોગવવામાં આવે છે.

હે કવિ! અસત્યની મર્યાદામાં કપટ, દ્વેશ, અધર્મ અને દુષ્કર્માદિક પાપ કૃત્યોનો સમાસ રહેલો છે; અને તેથીજ કરીને કલહ થાય છે, કલહથી ઇર્ષાનો વધારો થાય છે, ઇર્ષાથી કુસંપ વધે છે, અને કુસંપથી અભિમાન ઇત્યાદિક ગર્વનો જ્યારે સમાસ થાય છે ત્યારે તેમાં દ્વેષરૂપ અગ્નિ નિરંતર સળગ્યાં કરે છે.

જ્યારે એમ થાય છે ત્યારે વિગ્રહ વડે કરીને મારા મારી, ચોરી, અને પરાયુ ધન છીનાવી લેવાની વૃત્તી અસત્યની મર્યાદામાં થવાથી તે નહિ થવા દેવાને અને તેવા ગુન્હા અટકાવવાને પ્રજાનું રક્ષણ કરનાર રાજા તમારે માટે પોલીસનું ખર્ચ ભારે રાખે છે. એ તમામ બોજો તમે અસત્ય બોલવા ઉપરથી તમારા ઉપર પડયો છે. તોપણ અસત્ય અને અનાચાર ઘટતો નથી. ન્યાય કરનારના મગજને બીજે રસ્તે દોરાવી જવાનું પ્રયત્ન તમે અસત્ય વક્તાઓ કરો છો; સત્ય વક્તાઓજ પ્રમાણીકપણાનું ઉમદુ ભૂષણ પેહેરે છે, અને તેઓ સર્વેને પ્રિય થઇ પડે તથાપી તેવાઓની સંખ્યા હું બહુજ થોડી દેખું છું. પણ હે કવિ! તું જાણતોજ હઇશ કે આ કળિયુગમાં અસત્યની મર્યાદામાં કેટલો બધો ફેરફાર થઈ ગયો છે! કપટ વધી પડયું. એક બીજા ઉપર નકામો દ્વેશ વધી પડયો અને અધર્મનો ફેલાવો થઈ ગયો. વેદધર્મનું ઉલંઘન થઇને અનેક પ્રકારના જુદા જુદા પંથ થયાં, જુદા જુદા ધર્મથી જુદાં જુદાં રોળાં થયાં, એક બ્રાહ્મણની જાતીમાં ચોરાશી જાતો થઇને તેટલાં જુદાં રોળાં થયાં. તેજ પ્રમાણે વણિકમાં બન્યાં. એમ થવાથી કુસંપ થયો. અને જે અધર્મ કહેવામાં આવે છે; સ્નાતકી અને પવિત્ર કહેવાયલા માણસો અભક્ષાભક્ષ કરવા લાગ્યા. ઉચ્ચ વર્ગના માણસો મદ્યપીવા લાગ્યા, અને તેથી પ્રમત્ત બનીને ન કરવાનાં કામ કરવામાં પગ મુકવા લાગ્યા. ઉત્તમ પ્રકારનાં કૃષિકારનો ધર્મ ત્યાગ કરીને પરાયો માલ લેઇ લેવાને ઇરાદાવાળા બની ગયા, તેથી ચોરીયો વધી ગઇ, એ તમામ અધર્મ કહેવાય છે. એક પિતાના પરીવારમાં કલેશનો સડો પેઠો, સગા ભાઇઓ પરસ્પર લઢી મરે છે, દ્રવ્ય માટે વિષ પ્રયોગથી તેનો નાશ કરે છે. વ્યભિચારિણી સ્ત્રી પોતાના પવિત્ર ધણીનો ત્યાગ કરીને નીચ જાતી સાથે વ્યવહાર રાખે છે. એ સઘળો અધર્મ કહેવાય.

કેટલાક ધર્માચાર્યો દ્રવ્ય લાલચુ થયા, વેદ શ્રુતિ ઉપર ઇતબાર રાખનાર થોડા થયા, પેટના ઉદ્યોગ માટે પ્રપંચનો સન્નિપાત વધ્યો, ઉચ્ચ શ્રેણીનો ત્યાગ કરીને અધોગતિમાં પ્રવેશ કરવા લાગ્યા. એ તમામ અધર્મ કહેવાય છે.

હે કવિ! આ બાબત જેટલું હું કહું તેટલું થોડું છે તેથી હું લંબાવતો નથી પણ એટલું તો કહું છું કે ઉપર કહેલી બાબત પ્રમાણે જ્યાં સુધી અધર્મ રહેલો છે ત્યાં સુધી હું વારંવાર પ્રગટ થાઉં છું અને ત્યાં ત્યાં હું મારો વિજય વાવટો ફરકાવું છું. અને તેમાં તમે હજાર પ્રકારની યુક્તિ મારો નાશ કરવાને માટે કરશો તોપણ હું થાકીને નાસવાનો નથી.

પ્લેગનું વચન સાંભળીને કવિએ ઉત્તર આપ્યો કે હે પ્લેગ!

કવિ ઉવાચ- ॥ छप्पय ॥

होत नहि वाल्मिक, रामको कौन पिछानत;
वेद व्यास नहि होत, कौन महाभारत मानत;
अर्जुनको यश मखर, कृष्णको कौन प्रमानत;
कवि पंडितकी कृति, ज्ञानि बुध नृप सब मानत;
हर्षद निदान कहुं प्लेग प्रिय, कवि तें यश फैलत प्रबल;
तव महिमा कवि लिखिहैं सरस, तेहि कारन हांसे निकल ॥ २१ ॥

અર્થ—હે પ્લેગ! તેં કહેવામાં કંઇજ બાકી રાખી નથી, તારો દરેક શબ્દ નીતિનો સાંભળીને મને સંતોષ થાય છે, અને હું પણ કબુલ થાઉં છું કે આધુનિક સમય તારા કહેવા પ્રમાણે દેખાય છે તથાપિ ત્હારો ત્રાસ એવો છે કે બુઢ્ઢો માણસ બેશી રહે છે અને પોતાનો એકનો એક જુવાન પુત્ર તારા સપાટાથી ચાલ્યો જાય છે. તે કેવળ દયાજનક દેખાવ જોઇને મારૂં હૃદય ખિન્ન થાય છે. તે સાથે દયા પણ આવે છે. માહાત્માઓની દ્રષ્ટિ સજ્જન અને દુર્જન ઉપર સમ રહે છે તે કોઇને પણ શત્રુમિત્ર જાણતો નથી, માટે તારે પણ દયા રાખવી ઘટે છે. માટે હું તને ટુંકામાં કહું છું કે હું પણ એક કવિ છું કવિનો મહિમા એવો છે કે તે જેનું નામ આ દુનિયામાં અમર કરવા ધારે તેનું નામ હમેશાંને માટે કાયમ રાખી શકે છે; તેના માટે દાખલો આપું છું કે:—

આદિ કવિ વાલ્મિક મહર્ષિ ન હોત અને તેમણે રામાયણ ન લખી હોત તો દશરથ પુત્ર શ્રી રામચંદ્રજીને કોણ ઓળખત? વળી અષ્ટાદશ પુરાણ લખનારા મહા સમર્થ લેખક વેદ વ્યાસ ન હોત તો ભારતનું ચરિત્ર કોણ જાણત? તે ભારતમાં મુકાયલા મુખ્ય પાંડવ પક્ષના અર્જુન ભૂપાલને અને યદુવંશ તિલક શ્રી કૃષ્ણચંદ્રને કોણ પિછાનત? હે પ્લેગ! તે ઉપર કહેલા વીર પુરૂષોનાં નામ ગ્રંથ દ્વારાએ જે અમર રહ્યાં છે અને તેમના નામની માળા ફેરવાય છે એટલે દરજ્જે જે ભાવ પ્રાપ્ત કર્યો છે તે સમગ્ર પ્રભાવ વાલ્મિક અને વ્યાસનો છે. માટે કવિ અને પંડિતની ન્યારીજ કૃતિ છે તે તેમની કૃતિને ગુણજ્ઞ રાજાઓ સારી રીતે જાણે છે. તેટલા માટે હું તને પણ કહું છું કે હું કવિ છું અને ત્હારો મહિમા ઉત્તમ પ્રકારનો હું એવો લખીશ કે તારૂં નામ અમર રહેશે. માટે તું આ હિંદ ભૂમિની મર્યાદા છોડીને જલદીથી નીકળી જા.

કવિનું વચન સાંભળી પ્લેગે ઉત્તર આપ્યો કે હે કવિ! તું એમ કહે છે કે જેની રીતે મહાત્મા સમદર્શી છે તેવો તું થા. તારૂં કહેવું સત્ય છે પણ તે સંબંધી હું કહું છું કે:-

॥ छपय ॥

स्थल स्थल होई हि ब्रह्मज्ञानि, तपि तापसि हितकर;
स्थल स्थल होई हि कल्पवृक्ष, त्यागी जन प्रियकर;
स्थल स्थल जन आनंद रुप, निर्मल चित्त मनहर;
स्थल स्थल जीवन मुक्त विदेहिय पूर्ण मोदभर;
हर्पद नरेंन्द्र नहि होत हैं नहि उपाधि जेहि स्थल अटल;
कहु सत्य वचन सुनहु सुघड, समदरशी दरसाहि सकल. ॥ २२ ॥

આ સઘળા હિંદમાં બધા માણુસો બ્રહ્મજ્ઞાની હોત, તથા તપ કરનારા તાપસી હોઇને બીજાનું હિત કરવાને તત્પર રહેનારા હોત, તથા ઠેર ઠેર કલ્પવૃક્ષ હોત તો પેટની ઉપાધી માટે કોઇ પણ ઉદ્યોગ કરવાની પણ જરૂર પડત નહી અને સઘળા ત્યાગવૃત્તિવાળા કદી હોત, અને તેઓ કેવળ આનંદમાં પોતાનો દિવસ વ્યતિત કરે તેવા, નિર્મળ હૃદયવાળા સઘળા સત્યવક્તા હોત, અને સઘળા તત્વજ્ઞાનને જાણીને વિદેહ મુક્ત તથા જીવન મુક્ત બનેલા ઉદ્યોગ નહિ કરનારા પડી રહેનારા હોત, તો પછી તેવા આ હિંદુસ્થાનમાં રાજાની શી જરૂર હતી? કેમકે તે સમગ્રમાં કોઇથી પણ અપરાધ થાય તેવો છેજ નહી. માટે હે કવિ! તેવા સમગ્ર જનોમાં સમગ્ર સમદરશી હોય તો તે યથા યોગ્ય કહેવાય છે.

પણ એકાદ સમદરશી સ્વભાવનો તત્વજ્ઞાની બ્રહ્મનિષ્ઠ હોય તેને સેંકડો દુર્જનો દુરથી પથ્થર મારીને હેરાન કરનારા જ્યારે મળે છે, ત્યારે તે બ્રહ્મનિષ્ઠ કંટાળો પામીને તે સ્થાનનો ત્યાગ કરીને ચાલ્યો જાય છે. પણ દુર્જનોની દુર્જનતા જતી નથી; હે કવિ! તું જરાક સમજ અને વિચાર કર કે વસિષ્ટ મુનિ જેવા જેમના સમર્થ આચાર્ય હતા, તે મુનિના બોધથી શ્રેષ્ટ શિક્ષણ પામેલા બ્રહ્મનિષ્ટ શ્રી રામચંદ્રજી કેવળ દયાળુ અને સમદરશી હતા. પણ સીતાજીનું હરણ કરનાર રાવણની જ્યારે અનીતિ જોઈ ત્યારે તેમનું એટલે રામચંદ્રજીનું સમદરશીપણું કાયમ રહ્યું નહોતું. માટે કાળ બળ અને તક ઉપર તથા જનપ્રકૃતિ ઉપર વિચાર લાવીને જેમ યથાયોગ્ય કરવું ઘટે તેમ કરવામાં આવે તો તે ઠીક કહેવાય છે. તેટલા માટે તું મને શીખામણ આપે છે તે યોગ્ય નથી. તું કહે છે કે કવિના કહેવાથી પૂર્વે મહાન રાજાઓનાં નામ અમર રહ્યાં. પણ હે કવિ! તું સાંભળઃ—

॥ छपय ॥

तुम समान कवि पंडित के गर्दन ग्रहि पटके;
पकरत हि ततकाल वोहि यम सदनहि छटके;
कहा गिनती कछु तोरि बकत हम सनमुख आकर;
छिनक एक भुमिदस्त करुं मम हाथ उठाकर;
यादि वृद्ध निरखि हर्पद सुनहु, छिमा करतहु ममान कें;
मम कार्य मध्य मत करहु धुनि गुप्त भेद कछु जानके. ॥ २३ ॥

અર્થઃ—મ્હારા જેવા તથા તારા કરતાં પણ ઘણા વિદ્વાન સેંકડો કવિ અને પંડિતોની ગર્દન પકડીને ભૂમિતલ ઉપર દ્રષ્ટિ કરતાંની સાથે મેં પટકી નાંખ્યા છે. વળી જ્યારે સેહેજ હું

પકડું છું તો પકડતાની સાથે તરતજ તેઓ મરણ પામીને તેમનો જીવાત્મા યમરાજની સેવામાં જઈને તતક્ષણ હાજર થાય છે. તો પછી હે કવિ! તારો શો હીસાબ છે! તું મારા આગળ શી ગણત્રીમાં છે! છતાં તું મારા સામો ઉભો રહીને શું બક્યા કરે છે! જો હું ધારૂં તો તને એકજ ક્ષણમાં મારો હાથ ઉંચો કરીને ભોંય ભેગો કરી નાંખું. તથાપિ હું તને વૃદ્ધ અવસ્થાવાળો જોઇને ક્ષમા બક્ષું છું. અને કહું છું કે મારા છુપા અને ભેદભરેલા કામની વચમાં કંઈ પણ તારે બોલવું નહીં.

પ્લેગનાં ક્રોધયુક્ત વચન સાંભળીને કવિએ નમ્રતાપૂર્વક વિનંતી કરી કે મારો મહેરબાન સાહેબ! હું જે કહું છું તે યથાયોગ્ય છે. છતાં આપને અયોગ્ય કેમ લાગે છે તેના માટે મને કંઈ સુઝ પડતી નથી. હું તો વિદ્વાન માણસોના ઉત્તમ વિચારને મળીને બોલું છું. વળિ તે સંબંધી કહ્યું છે કે—

॥ છપય ॥

क्रोध मूल अज्ञान, कथत बुध जन सुख दायक;
क्रोध करत परिताप, सत्य कहु तुम सों वायक;
नहि मम हृदय मलीन, वचन तुम सो सत्य उचरे;
नहि राग अरु द्वेश कहे कछु मुखसें निकरे;
इर्षद तुमपर इतबार किय, योग्य वचन तुमकों दिये;
यादे श्रेष्ट ज्ञानि सुविवेकि तुम, क्रोध मोयपर कस किये. ॥ २४ ॥

અર્થઃ—હે પ્રિય પ્લેગ! તમે અત્યાર સુધી જે મારી સાથે વાત કરી તેમાં આપનું કૃપા ભરેલું હૃદય વિવેક સાથે નીતિનાં વચન સંભળાવીને શાંન્તી આપે તેવું હું દેખતો હતો. પણ હમણાં ક્ષણમાત્રમાં આપે મારા ઉપર કોપ કર્યો, અને જે વચનો મારા ઉપર આપે વાપર્યાં છે તે સાંભળીને હું ખરેખર ભય પામી ગયો છું. પણ ખરીરીતે જોતાં આપનેજ માલુમ પડશે કે—

ક્રોધ એજ અજ્ઞાનનું મૂળ છે. કારણ કે ક્રોધથી પરિતાપનો વધારો થાય છે; તથા ક્રોધની પ્રબળ મર્યાદામાં વિવેકનો નાશ થાય છે. વળિ દયા તથા ક્ષમા એક ક્ષણમાત્ર ટકી શકે નહી. હું જે કંઈ બોલ્યો છું તે મારા સમજવા પ્રમાણે સાચુંજ છે. મારા હૃદયમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રાગ દ્વેશ નથી; તેથી હું યોગ્ય બોલ્યો છું. વળિ આપે મારી સાથે વાણીનો વિલાસ કીધો છે તે સાંભળીને યોગ્ય નીતિનો માર્ગ આપે બતાવ્યો હતો તેનો મને અનુભવ થયો છે. સબબ આપ આ ઉપરથી જ્ઞાની અને વિવેકી જણાઓ છો તેટલા માટે મ્હેં તમારા ઉપર ઇતબાર આણ્યો હતો. છતાં હે પ્લેગ! તમે મારા ઉપર શા માટે ક્રોધ કર્યો!

કવિનું વચન સાંભળીને પ્લેગ ખડખડ હસવા લાગ્યો. અને કવિ પ્રત્યે કહેવા લાગ્યો કે હે કવિ! સાંભળ હું હવે છેવટ કહું છું કેઃ—

॥ छपय वृत ॥

सुनहु सुघर कविराज, वचन सुनि भो प्रसन्न चित;
तुझपर भयो उदार, चहतहु निश्चल तव हित;
हृदय स्वच्छ मति शुद्ध निरख कुरबान तोहिपर;
तुज समीप नहि गर्व मान कछु आन तोहिपर;

हर्षद निवास हितकर जहां कबहुन आई हु सत्यकल;
अब तारी देय तब हस्तपर चल्यो जाउं कछुं और स्थल. ॥ २८ ॥

અર્થઃ—હે કવિ! ત્હારા દરેક વચનો સાંભળીને હું પ્રસન્ન થયો છું, કારણ કે ત્હેં મારા હૃદયમાંથી ખરૂં રહસ્ય કઢાવ્યું છે, કે જેમાં હિંદની સમસ્ત પ્રજા સત્ય વ્રત ધારણ કરે; વીગેરે સમગ્ર નીતિનાં વાકયો કઢાવીને ત્હેં મારૂં હૃદય સઘળાઓ જાણી શકે તેમ ત્હેં કર્યું છે તેથી મને આનંદ થાય છે. તેટલા માટે હું તારા ઉપર ઉદાર વૃત્તિવાળો થયો છું. અને એટલા માટે હું ત્હારૂં હિત ચાહું છું (એવું હિત ચાહું છું કે તું પ્લેગની વ્યાધીમાં કદી પણ નહિ સપડાય) વળિ બોલવા ઉપરથી તું સ્વચ્છ હૃદયવાળો તથા શુદ્ધ બુદ્ધિવાળો જણાય છે તે જોઇને હું તારા ઉપર કુરબાન થાઉં છું. અને તેટલા માટે હું તારા પ્રત્યે ગર્વ નહિ રાખતાં કહું છું કે " **हर्षद निवास हितकर जहां** " જ્યાં હર્ષદ (આનંદ આપનાર) અને હિતકર (પરાયાનું ભલું કરવા માટે પોતાનું તનમન અર્પણ કરનાર) નો નિવાસ છે ત્યાં હું નહિ આવું તેના માટે હું તારે હાથ પકડીને તાળી (વચન) આપું છું. અને હવે મારે કામ છે માટે ચાલ્યો જાઉં છું.

"Return to Nature."

The True Natural Method of Healing and Living and the True Salvation of the Soul.

"Paradise Regained"

The Care of the Body, Water, Human Curative Power, Light, Air, Earth, Food, Fruit Culture

By Adolph Just.

Authorized Translation by

Benedict Lust, Editor "Naturopath"

Price, Volume I., paper cover Rs. 3-4-0 *Superioror paper, Cloth Rs. 4-4-*

Please send us addresses of your sick acquaintances and friends, that we can forward them this circular and sample copy of "Dhanwantari."

Why is it called

"The Bible of the Body?"

Because it is to every unhappy human eternal salvation from Disease, Weakness Pain, Poverty, Crime, Oppression, Sorrow, Despair and Death.

That's a strong statement. But the writer of it has proved it true in his own case. And if you want more definite reasons, read the articles of "The Naturopath" on pages 351, December, 1903 and 66 to 69, March, 1904.

One word sums the compass of the work—WHOLENESS. Not physical mental or spiritual wholeness; not social, domestic, or financial wholeness; not any exclusive kind of one-sided wholeness. Whole wholeness—abundant curing—a full, free, unfettered life—luxuriating in existence—a perennial joy possessing your whole being—that's what "Return to Nature" exalts, embodies, teaches, and enables you to realize.

Just as the various Scriptures of the world collect, collate, and combine the highest spiritual truths of many past centuries, so this Bible of the Body is really a resume of all preceding Nature-Cure precept and practice. There's no difference however. Other Bibles record how Man fell from Paradise—this points out how

Man gets back. In fact the author, Adolph Just, has built a little Garden of Eden all his own amid the beautiful Hartz Mountains of Germany, where he restores sick humanity to a pristine purity and vigor. " Return to Nature " shows exactly how he does it. It's a record of actual experience—thousands of cases—pains and ills and fears and worries like your own all vanishing forever before the crystal light of Truth.

When you've really entered into the spirit of this book, you seem to yourself as if standing on a high moutain-peak, with the sun always shining, the birds always singing, the winds always freshening, and new worlds beckoning you to conquest. Below you project here and there the hummocks of Water-Cure, Massage, Physical Culture, Osteopathy, Vegetarianism, New Thought, Hypnotic Suggestion, Occultism—and countless other tenets more or less tenable. But you've passed them all, on the way up. And YOU are supreme—you and Nature and God. Instinct has led you to trust your Divine Self till you reached your own acme of attainment. You first met Instinct on the road "Return to Nature" Because Instinct travels nowhere else.

This isn't practical enough—you demand facts. And we are glad you do. Naturopathy appeals to thinkers not to fanciful folk content to subsist on dreams.

The book is full of facts—facts based on right theory and evolved through right practice. It tells you definitely, exactly, minutely the following vital things—among many more:—

How to cure Colds, Coughs, Sprains and Minor Accidents; how to heal most Chronic Diseases, particularly those of the Blood, Nerves, Lungs, Brain, Stomach, Liver, Kidneys and Intestines; how to apply different Naturopathic Methods safely to all cases; how to use Earth, Water, Air, Light and Sun for the recovery and preservation of Health; how to dress for Comfort, Economy and Grace; how to choose, prepare and eat the most palatable, cheap and nutritious Foods; how to avoid mistake of leading Dietetic Schools; how to raise Nuts, Fruits and Vegetables easily and successfully; how to build and live in Air-Cottages; how to reduce Household Expenses fully one half; how to facilitate Housework and promote Home-making; how to Bear, Rear and Educate Perfect Children; how to understand, exalt and use the Sex Powers; how to regard Popular Athletic Sport; how to reconcile Nature and Religion; how to interpret the Physical on a Spiritual Plane; how to enhance Soul-life by Bodily Means; how to unfold the Inner Forces of Man: how to Remain Sane—and approach symmetry.

This glimpse is most inadequate—the book contains more than 300 pages. And every page is packed with meaning. But perhaps you'll get some conception of its tremendous scope.

TO BE HAD FROM,
Editor "Dhanwantari."
VISNAGAR (N. Gujarat).

વૈદકના શોખીનો માટે સર્વોત્તમ સાહિત્ય.

ધન્વન્તરિ.

એ ગુજરાતી ભાષામાં મોટામાં મોટું અને સોંઘામાં સોંઘું સર્વોત્તમ માસિક ચોપાનીયું છે તેમાં દર મહિને પુરેપુરાં અડતાળીસ પાનાં બહુ ઉપયોગી બાબતોથી ભરવામાં આવે છે "નેચરોપથી" અથવા નૈસર્ગિક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર જે હાલમા જર્મની, યુરોપ અને અમેરિકા વિગે સુધરેલા દેશોમાં ઘણીજ માનિતી થઇ પડેલી "વગર દવાએ રોગ મટાડવાની વિદ્યા" છે તે વિષેનું વ્યાવહારિક ઉપયોગી જ્ઞાન આ ચોપાનીયું આપે છે. તે ઉપરાંત ભસ્મો, માત્રાઓ રા ખાણુ ગોળીઓ અને સાધારણ લોકો પણ પોતાની મેળે સ્હેલાઇથી બનાવી શકે તેવા ઘરગતુ દવાએ આયુર્વેદ અને યુનાની હકીમાતને આધારે લખવામાં આવે છે. જંગલની જડીબુટ્ટીની સમજુત પણ સારી રીતે લખાય છે. વૈદક વિદ્યા સંબંધી અનેક શોધખોળોના તાજા સમાચાર, રોગ થત અટકાવવાની, થયેલા વ્યાધિઓને મૂળમાંથી મટાડવાની, સારી સ્મરણશક્તિ સતેજ આંખો, સુંદ શરીર, પ્રફુલ્લ ચહેરો, ચંચળ અવયવો, ચાલાકી અને ચતુરાઇ સાથે લાંબી જીંદગી મેળવવા અ ભોગવવાની સર્વોત્તમ કુંચીઓ, અને અકસીર ઉપાયો વિગેરે વિવિધ વિષયો વાંચતાં ગમત સા જ્ઞાન મળે તેવી રીતે આ માસિક ચોપાનીયામાં દરમહિને છાપવામાં આવે છે. ૪૮ પાનાના અ માસિકનું એક વરસનું ટપાલખર્ચ સાથેનું લવાજમ ફક્ત બે રૂપૈયા રાખ્યું છે. પોસ્ટેજનો ૦)૦ આનો મોકલનારને નમુનાનો અંક મફત મોકલવામાં આવ છે. પત્તો નીચે પ્રમાણે.

સંપાદક "ધન્વન્તરિ"

મુ. વિસનગર (ઉ. ગુજરાત).

ક્ષયરોગ.

(તેનાં કારણો, નિદાન, અને કુદરતી ઉપાય.)

લેખક

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી. (ન્યુયૉર્ક)

રોયલ પૃષ્ઠ ૪૮ નો આ અતિ ઉત્તમ નિબંધ ઘણોજ ઉપયોગી છે. આખાં શર રમાં ફેફસાં એ ઘણોજ ઉપયોગી ભાગ છે, છતાં તેનાં વિવિધ દરદો થવાનો બહુ ભય છે. તેથી પોતાનાં ફેફસાં જોઇયે તેટલાં બળવાન છે કે કેમ તેની દરેક માણસ ખાત્રી કરી શકે તેવી કેટલીક રીતો, અને ક્ષયરોગ થવાનાં દરેક કારણો વિષેનું, અ તેના ઘેર બની શકે તેવા અકસીર ચોક્કસ ઉપાયોનું લંબાણ સવિસ્તાર વર્ણન યુરો અમેરિકાના અનેક વિદ્વાન ડૉકટરો અને આપણા આર્ય વૈદરાજોના અભિપ્રાયો સાથે આપવામાં આવેલ છે. આવો નિબંધ આ અગત્યના વિષયપર આવી મનોહર ભા ષામાં લખાયલો ગુજરાતમાં નથી. કિંમત માત્ર ચાર આના. પોસ્ટેજ અડધો આનો

પત્તોઃ—સંપાદક "ધન્વંતરિ" વિસનગર (ઉ. ગુજરાત)



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रेरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા **શ્રી ધન્વંતરિ** ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૪ થું.] મે ૧૯૧૧. [અંક ૫ મો.

ચ્હા પ્રચાર કિંવા ચ્હા ચમત્કાર.

(લેખક-નારાયણલાલ નરભેરામ ભટ્ટ-વડોદરા.)

હરિગીત છંદ

આ દેશમાં આવેશ પ્રસર્યો ચાહને ચ્હાવા તણો,
ગુણિજન ગણી ગુણકારી ચા'નો ચાહ ચિત્ત થહી ઘણો;
જ્યાં ત્યાં સમાજે ચાહપર ધરિ પ્રીતિ જોતા રાહને,
છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા એ ચાહ કેરા ચાહને. !! ૧.
નિર્માલ્ય થૈ બેઠા બહુ બળવાન બળ નિજ ત્યાગીને,
ચ્હાનો વખત થાતાં ચમકિ ચિત ચાહ લે છે માગીને;
મ્હોટાઈનો ધરિ ડોળ ગાએ ચાહ કેરી વાહને,
છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા એ ચાહ કેરા ચાહને. !! ૨.
પુરૂષાર્થ પ્રગટી નીકળ્યું છે ચાહને ચ્હાનારનું,
ગૃહસ્થાઈમાં હા'પણ ગણ્યું છે ચાહને પાનારનું;
જ્વરશાન્તિ અર્થે ચ્હાય છે બહુ ચાહ કેરા નામને,
છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા એ ચાહ કેરા ચાહને !! ૩.

લે છે કંઈ બાધા બની આધા ભગંત ચ્હા–દેવિના,
રહી ના શકે મન સ્થૈર્ય કે ચાલે ન મ્હારે એ વિના;
પ્યારી બની પાસે વસે અંતે જગાવે દાહને,
છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા એ ચાહ કેરા ચાહને. !! ૪.
ધરિ મેાહનીનું રૂપ શામળ–સુંદરી આવી ખડી,
અંતિ ફંદથી ફુસલાવિ ફરિ ફરિ ચિત્તમાં કયાંથી ચ્હડી;
રસિલી બની કીધા રસીલા ચેારને ત્યમ શાહને,
છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા એ ચાહ કેરા ચાહને. !! ૫.
હું પણ ફસાયેા ફંદમાં આનંદ માની એહમાં,
બહુ વર્ષ સેવી આમટા વ્યાધી વસાવ્યા દેહમાં;
પસ્તાઈ પૂરેા ત્યાગવા ચહું ચાહ રૂપી ગ્રાહને,
છોડાવ્ય હરિ કરિને કૃપા મુજ ચાહ કેરા ચાહને. !! ૬.

સ્રગ્ધરા છંદ.

દેખીને રંગ રૂડેા ગરમ ગરલે ગાંઠ બેઠા ગમાવી,
ચાખી કે ચિત્ત ચેાટયું ધરમ હરિ લઇ બુદ્ધિ દીધી ભમાવી;
પીધી કે ચાલિ સીધી રગ રગ પ્રસરિ રક્તનું વારિ કીધું,
ત્યાગી મેં માગિ લીધી ફરિ ફરિ વિષના વારિને હારિ પીધું. !! ૧.

ચેાપાયા છંદ.

ચાહ પીવાના ચેડશે બેઠા ધર્મ કર્મ નિજ હારી,
ભજન યજન ભૂલ્યા હરી કેરૂં ધ્યાન ચાહનું ધારી;
મહા મેાહ માયાવી ચ્હાનેા ચેાંટયેા ચિત્તમાં આવી,
રંક બની નિઃશંક પીએ છે ચ્હામાં ચિત્ત લગાવી. ૧.
વેદ ભણેલા ભેદ ગણે ના ચ્હા પીતાં હેાટલમાં,
શી ગણના ત્યાં શુદ્ર સમાની સ્વાદ જુવે એાટલમાં;
અનાચાર આચાર્ય જુવે પણ ન શકે ચિત અટકાવી,
ઢેડ ભંગી નિઃશંક પીએ જ્યાં ચ્હામાં ચિત્ત લગાવી. ૨.
જ્ઞાતિ ભેદના બંધ તજાવા ચ્હાએ ચિત્ત વિચારી,
હિંદજનેાના હિતને માટે હોંસે આવિ બિચારી;
હિંદવાસિયેા કેરી સ્વાગત સ્વિકારવામાં ફાવી,
રાય રંક નિઃશંક પીએ સૈા ચ્હામાં ચિત્ત લગાવી. ૩.
સર્વવ્યાપિનિ એ મહાકાળી અવનવ રૂપે ફરતી,
શ્યામ ગુલાબી તમાલરંગી જ્યાં ત્યાં ખપ્પર ધરતી;
બાળ વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરૂષેા એના ભક્ત બને ઝટકાવી,
ભેાગ પડયા થઇ ચ્હાદેવીના એમાં ચિત્ત લગાવી. ૪.

શાર્દૂલવિક્રીડિત છંદ.

ચ્હા-રાણી વરિ આણિ ખાણિં ગુણની જાણી મહાશક્તિને,
દાસી દાસ અનેક સંગ સજિને સેવે ધરી ભક્તિને;
સોપારી બિડિ પાન ધ્યાન ધરતી તંબાકુ તૈયાર છે,
જેને તું વરિ તેહનો સકળ તે દાસાદિથી પ્યાર છે. ૧.

(કોઇ રજની મરજી ક્યા જાને. એ રાહ)

બની મધુરી જગમાં તું પ્યારી, કરિ નિશણત તુજ સહજે વારી,
મન જાણે સુંદર ચ્હા આ છે, સૌ માણે ભરિ પ્યાલા ભારી;
તન ધારી મોજ મઝા સારી, સહુ કરતાં નિજવપુની ખ્વારી,
તવ સંગથી ભંગ વપુ ધારી, હીણુ વિત્ત થયાં નરને નારી;
જન કોમળ કરિ સૂક્ષ્માહારિ, મહા વ્યાધિ તણું બળ વિસ્તારી. બની મધુરી૦

ચાલ ઝુલણા છંદની.

કૈંક સત્સંગના મંડળો છે હળ્યાં ચાહના પ્રેમમાં છેક ડૂલી જતાં,
ભક્તની મંડળી હોય જ્યાં મેળવી ઉળવી ચાહને ભક્તિ ભૂલી જતાં;
વાહરે! ચાહ ચાતુરિ છે ચોગણી નેગણી જોત જોતાં બધે વ્યાપિ જો,
ચીન જાપાન તીબેટથી તેડીને આર્ય માટે તને અત્ર છે સ્થાપિ જો. ૧.
રંગ ત્હારો દિયે રંગ સત્સંગમાં ઉદ્ય ઉરાડવા અંગથી ભક્તને,
સંગ ત્હારો સદા સેવતાં ભંગ થૈ ગાત્ર વિરક્તતા ઉપજે જક્તને;
તાહરા ચોગથી રોગના ભોગ થૈ સર્વ ઉપભોગથી દૂર રહેવો મથે,
સંધિવા સંધિ કે તુજ સાથે કરિ બંધિ કૈને બનાવી દિધા શું કથે. ૨.

ચંદ્રાવળા છંદ.

મુસાફરીમાં સોબત તારી, રાખે સાચવી ખાસ;
સ્ટવ કે સંચા સંકેલી જન, પેટી રાખે પાસ.
પેટી રાખે પાસ વિચારી, રકેબિ પ્યાલા પણ લે ચારી,
દૂધ ખાંડ સૌની તૈયારી, મુસાફરીમાં સોબત તારી. ૧.
આગબોટ કે ટ્રેન વિષે છે, ટાંકી જળની સાર;
સાર્વજનિક એ પવિત્ર જળથી, ચાહ કરી નિર્ધાર.
ચાહ કરી નિર્ધાર લિયે છે, ઉચ્ચ નીચ સહુ પાય પીએ છે;
શું ચ્હાની બલિહારી દિસે છે, આગબોટ કે ટ્રેન વિષે છે. ૨.
લોભવિને જન વિત્ત હરે છે, શ્યામા દઇ મધુ સ્વાદ;
છોડી નવ છૂટે છળ કરતી, વાધે વદતાં વાદ.
વાધે વદતાં વાદ વિનોદે, જળ સ્થળમાં તુજ પ્રેમ પ્રમોદે;
પણ નારાયણ દેખિ ડરે છે, લોભવિને જનવિત્તહરે ૩.

(મોહ રૂ...

પ્રાણ એટલે શું ?

(લેખકઃ ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ડી. એમ. ઈ, એન. ડી. ઈત્યાદિ)

"Oh, ye mortals, study the Science of Breathing; learn the secret of controlling Prana or the vital energy; strive diligently to regulate the breath; for the control of Prana will bring all happiness, earthly and spiritual, and through it will come perfect health, mastery of the body, and that Supreme Bliss which is eternal and everlasting."

—*Yog Shastra.*

ભાવાર્થઃ—" ઓ, મૃત્યુલોકનાં માનવીઓ, પ્રાણાયામ અને શ્વસનશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરો; પ્રાણ અથવા જીવનબળ ઉપર કાબુ મેળવવાની ગુપ્ત કળા શીખો; શ્વાસોચ્છ્વાસને નિયમિત કરવાનો ખંતથી પ્રયત્ન કરો; કારણ કે પ્રાણ ઉપર કાબુ મેળવવાથી ઐહિક અને આમુષ્મિક સર્વ સુખો પ્રાપ્ત થાય છે, અને તે દ્વારા સંપૂર્ણ આરોગ્ય, શરીર ઉપરની સત્તા, તથા અનંત અને અક્ષય સર્વોત્કૃષ્ટ પરમાનંદ મેળવી શકાય છે. "

—**યોગશાસ્ત્ર.**

યોગશાસ્ત્રની જૂદી જૂદી શાખાઓ જીવન અને મૃત્યુ સંબંધિ ગુપ્તજ્ઞાનને પ્રકાશમાં આણવાનો સત્ પ્રયત્ન કરે છે. યુરોપ અમેરિકા આદિ પાશ્ચાત્ય ખંડોના કેટલાક વિદ્વાનો આ ઉમદા શાસ્ત્રની ઉપયોગીતા સમજવા લાગ્યા. અને તેથી જીવન અને મરણની ભિન્ન ભિન્ન ક્રિયાઓનાં કારણો યોગશાસ્ત્રને આધારેજ શોધવા લાગ્યાં છે. પરંતુ શારીર અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ, જીવનશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ, વૈદકશાસ્ત્રના આચાર્યો, હજુ મરણ અને જીવન સંબંધિના ઘણા પ્રશ્નોના સંતોષકારક ખુલાસા આપી શકતા નથી. આ વિષય સંબંધિ જેમ જેમ તેઓ વધારે શોધખોળ ચલાવતા જાય છે, તેમ તેમ તેમના મનમાં વધારે ને વધારે શંકાઓ અને ગુંચવણો પેદા થાય છે. આશરે ગત પચાસ વર્ષમાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની જુદી જુદી શાખાઓમાં—જેવી કે પદાર્થવિજ્ઞાન, રસાયન, શારીરવિજ્ઞાન, અને જીવનશાસ્ત્રમાં જે જે ઉપયોગી શોધખોળ અને વધારા થયા છે તેનું હજુ સુધી તો એ પરિણામ આવ્યું છે કે, યુરોપ અને અમેરિકાના ઘણાખરા વિદ્વાનો 'પ્રાણ' કે 'જીવ' (Vitality)જેવા કોઇ સૂક્ષ્મ બળનો છેકજ ઇનકાર કરવા લાગ્યા છે. અને એમ માનવા લાગ્યા છે કે પ્રાણ અથવા જીવ એ યાંત્રિક અને રસાયણિક ક્રિયાઓનુંજ માત્ર પરિણામ છે. તથા પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગશાળાઓમાં શોધી કાઢી સાબિત કરેલાં યાંત્રિક અને રસાયણિક તથા અન્ય ભૌતિક બળ શિવાય ભિન્ન અને અતિરિક્ત એવું બળ કોઇ છેજ નહિ.

સાયન્સના વળી કેટલાક અભ્યાસકો તો આતુરતાથી એવી રાહ જોતા બેઠા છે કે ક્યારે એવો શુભ દિન આવે કે જ્યારે સવારના પહોરમાં ઉઠતાં કોઇ ચતુર શોધકની ખંતથી લૅબોરેટરી અથવા પ્રયોગશાળામાં બનાવેલા કૃત્રિમ જીવતા પદાર્થની શોધ થયાની વધામણી તેઓ સાંભળે. રસાયણિક આદિ ક્રિયાઓવડે જડ વસ્તુમાંથી ચેતનવાળો, જીવ, હાલીચાલી, વૃદ્ધિ પામી, તથા પ્રજોત્પત્તી કરી શકે તેવો એક પદાર્થ બનાવી શકવાની તેઓ વ્યર્થ આશા રાખે છે. ખરી રીતે જોતાં વર્તમાનકાળના ઘણા વિચારકો એવું માને છે કે પ્રાણ અથવા જીવ એ શરીરના અવયવોની યાંત્રિક હિલચાલનુંજ પરિણામ છે, જડમાંથી ચેતન સીધી રીતેજ પેદા થઇને ભૌતિક, રસાયણિક અને યાંત્રીક નિયમોને વશ વર્તે છે: જીવતાં પ્રાણી તે માત્ર યંત્રો શિવાય અન્ય કાંઇજ નથી; અ

મનનાં સર્વ કાર્મ ફક્ત યાંત્રિક ક્રિયાઓજ છે. તેઓ એમ કહે છે કે જીવનબળવાળાં "પ્રોટોપ્લાઝમ" નામનાં અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓ માત્ર કેટલાંક રાસાયણિક તત્વોના મિશ્રણથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી રાસાયણિક સામાન્ય નિયમોનેજ અનુસરે છે; જડ અને ચેતનના ભેદ ખોટા છે; અને જડમાંથીજ ચેતન પરોક્ષ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે. આવા સાયન્ટીસ્ટોના ધારવા પ્રમાણે દૃશ્ય જગતના કાયદાની સત્તા નીચે થતા કેટલાક રાસાયણિક ફેરફારથી મનુષ્યો ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ આમ સર્વજ્ઞતાનો ડોળ કરનાર આ નાસ્તિક પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓને જો આપણે પૂછીએ કે પ્રકૃતિના રસાયણિક આદિ જુદા જુદા નિયમોનો બુદ્ધિપૂર્વક વિવેકસર ઉપયોગ કરી અમુક પ્રકારનાં જોઇતાંજ પરિણામો ઉપજાવનાર કઇ સત્તા છે? અર્થાત્ તરેહ તરેહનાં ફળ, ફુલ, પાન વિગેરેથી લચી રહેલાં અસંખ્ય વૃક્ષ, વેલી, અને છોડ ઇત્યાદિ મળી અપારભાર વનસ્પતિ; જુદી જુદી આકૃતિ અને અવયવનાં નાનાં મોટાં, લાંબાં ટુંકાં, લાખો પ્રાણીઓ, અને વિવિધ, સુરમ્ય, ભભકાદાર, રંગનાં પીંછાં, અને તરેહતરેહના સાદ કાઢનાર કંઠવાળાં પક્ષિઓ, અને આકાર, રંગ, બુદ્ધિ, સ્વભાવ વિગેરેના અનેક ભેદવાળાં મનુષ્યોના જુદા જુદા પ્રકાર અને જાતીઓ ઉત્પન્ન કરી આ સૃષ્ટિમાં અદ્ભુત વ્યવસ્થા, આશ્ચર્યકારક મનોહરતા, અને અમાનુષિક ભવ્યતા ઉત્પન્ન કરનાર સત્તા કઇ છે? તો આના જવાબમાં સર્વ નાસ્તિક, જડવાદી, સાયન્ટીસ્ટોને મુંગા રહી પોતાનું અજ્ઞાન કબુલ કરવું પડે છે.

શું આપણે યાંત્રિક કાયદાના તાબેદાર? માત્ર યંત્રો શિવાય અન્ય વિશેષ કંઇજ નથી? જડ સૃષ્ટિમાં ચાલતા અણુ પરમાણુના સંયોગ ઉપરજ શું આપણી વૃદ્ધિનો આધાર છે? શું આપણે અણુ પરમાણુના કોઈ આકસ્મિક 'પ્રેસીપીટેશન,' 'ડીપોઝીશન,' કે "ક્રીસ્ટેલાઇઝેશનનું" પરિણામ છિયે? અને શું આવી રીતે આપણને ઉત્પન્ન કરવામાં પ્રાકૃતિક અને રસાયણિક નિયમો શિવાય કોઇ અધિક કર્તા નહિ હોય? શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Physiology) નો અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થિઓને મેડીકલ કૉલેજોમાં આવા સ્થૂલ કાયદા વડેજ જીવ ને ચૈતન્યની ઉત્પત્તિનો ભૂલ ભરેલો અપૂર્ણ સિદ્ધાંત શીખવવામાં આવે છે. પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓને જણાયલા આ દૃશ્ય જગતમાં પ્રવર્તતા કેટલાક જડ નિયમોથી પર એવા અને ખાસ કરીને જીવતાં પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોનાં શરીરોમાં અદ્ભુત કાર્ય કરી રહેલા 'જીવ,' "જીવનતત્વ," 'પ્રાણ' 'પ્રાણબળ' (Vital energy, Vital force, vitality, or life force) ઇત્યાદિ શબ્દો ડૉકટરો કે સાયન્ટિસ્ટો આગળ બોલવામાં કે વાંચવામાં આવે છે ત્યારે તેઓને આવા શબ્દો વાપરનાર ઉપર હસવું આવે છે. ખરેખર, શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરતી વખત તેઓ 'જીવ' 'જીવનતત્વ' કે પ્રાણબળના સર્વ વિચારો કોરેજ મૂકે છે; દૃશ્ય જગતને કેવળ પ્રાણ કે જીવન વિનાનું કલ્પી ને, મગજનાં અણુઓ, જ્ઞાનતંતુઓ, સ્નાયુઓ, સંયોજકો, અને શરીરના વિવિધ આંતરબહિર અવયવોની રચના, પ્રાણ કે જીવ જેવી કોઇ શક્તિનો સ્વિકાર કર્યા વિના, કેવી રીતે બને છે તે સમજાવવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ આ કાર્યમાં તેમને થોડીજ સફળતા મળવાનો સંભવ છે. મોડા વહેલા તેમને પોતાની ભૂલ કબૂલ કરવી પડશે. આનંદની વાત છે કે પશ્ચિમના વિદ્યાકલાભિજ્ઞ પુરૂષોના વિચારના વલણમાં બહુ મ્હોટો ફેરફાર થવા લાગ્યો છે, અને અજ્ઞાનને લીધે નહિ સમજાવાથી વહેમમાં ગણી કાઢવામાં આવતી ઘણી બાબતોની સત્યતા પશ્ચિમની 'સાયન્સ' ને આધારે પણ સાબિત થવા લાગી છે. અથાગ પરિશ્રમ અને જ્ઞાન વડે વિદ્યાકલા (Science & Arts) ની અનેક શોધો કરી મશહુર થયેલા સર વીલીયમ ક્રુક્સ, સર ઓલીવર લોજ વિગેરે પણ જીવ,

પ્રાણ, આત્મા તથા પરમાત્મા વિગેરે બાબતોને મક્કમ રીતે માનવા તથા સાબિત કરવા લાગ્યા છે. આવા વિચારના અનેક સાયન્ટીસ્ટોમાં ડૉ. લાયોનેલ એસ. બીલ (Dr. Lionel S. Beale) પણ અગ્રગણ્ય મનાય છે. આ વિદ્વાનને ચેતન, જીવ કે પ્રાણની ઉત્પત્તિ વિષે પ્રચલિત નાસ્તિક સિદ્ધાંતોથી પૂર્ણ સંતોષ નહિ મળવાથી અનેક પ્રયોગો અને લાંબા સમય સુધી અવલોકન કર્યા પછી તે એવા નિર્ણય પર આવ્યા છે કે યાંત્રિક, પ્રાકૃતિક કે રસાયણિક શક્તિઓથી કેવલ ભિન્ન એવું પ્રાણબળ કે જીવનશક્તિ નામનું એક સર્વોપરી ચેતન બળ છે અને જે પ્રકૃતી પદાર્થનાં અણુઓમાં પ્રગટપણે કાર્ય કરતું જણાય છે, અને જેના વડે પ્રાણિ, પશુ, પક્ષી અને મનુષ્યો પોતાનો જીવનવ્યવહાર ચલાવી રહ્યાં છે.

મનુષ્ય શરીર એક ચમત્કારિક યંત્ર છે તે વાત અમે કબુલ કરિયે છિયે, પરંતુ કોઇ માનવ કૃત યંત્ર જેવું તે નથી. "It is a self-moving, self-regulating, self-adjusting, vital machine governed by will-power and intelligence." મનુષ્યશરીર સંકલ્પબળ અને બુદ્ધિના અમલ નીચે પોતાની મેળે ચાલતું, પોતાની મેળે ગોઠવાતું અને સ્વનિયંત્રિત એક જીવતું યંત્ર છે. એક ચેતનમય બીજક, કે જેમાં સ્વભાન સંકલ્પબળ અને વિચાર શક્તિ પૂર્ણપણે નિગૂઢ રૂપે રહેલાં હતાં, જેમાં સાધન મળતાં મનુષ્યની સ્વભાવસિદ્ધ સર્વે માનસ ક્રિયા (બધા પ્રકારનાં સ્ફુરણો, ઇચ્છાઓ, લાગણીઓ અને વિચારો સાથે) કરવાની શક્તિ હતી તે બીજકથી મનુષ્ય ઉત્પન્ન થયેલ છે. ચેતનબીજ એટલે જીવન અને મનની નિગૂઢ શક્તિઓ વાળું પ્રકૃતિ પદાર્થમાંથી બંધાયલું બીજ જોકે નાના મોટા શરીર વિના જીવ પોતે દુનિયામાં પ્રકટ રીતે કાર્ય કરી શકતો નથી; તોપણ આપણને સામાન્ય રીતે જણાયલા કોઇ બળ જેવો તે નથી; તે ઉષ્મા (ગરમી) વિદ્યુત (વિજળી), ચુંબક કે અણુઓના આકર્ષણ જેવું તે બળ નથી; ઉલટું પ્રાણ એક એવું બળ છે કે જે દૃષ્ય જગતની સર્વ સ્થૂળ શક્તિઓ પર અમલ ચલાવી તેમને સ્વેચ્છાનુસાર નિયંત્રિત કરે છે. સ્નાયુમાં રહેલી શક્તિ એ ક્યારે અને કયી રીતે ક્રિયા કરવી તે સંદેશો પહોંચાડનાર વિદ્યુત પ્રવાહને જ્ઞાનતંતુઓમાં વહેવડાવનાર આ એક "તાર માસ્તર" છે. સર્વે પ્રકારની અનૈચ્છિક સ્વનિયંત્રિત શારીરિક ક્રિયાઓને તે સમાન રાખે છે, અને આખા શરીર તેમજ તેના ન્હાનામાં ન્હાના ભાગ પર રાજ્ય ચલાવે છે અને સર્વે જીવન વ્યવહારના સારરૂપ તે શરીરનો એક ખાસ ભાગ કે જેની મારફત તે મુખ્યત્વે કરીને ક્રિયા કરે છે, અને બીજી સર્વ શક્તિઓમાંથી આ બળને ઓળખાઇ આવે તેવી રીતે જુદું પાડવા માટે, તેને એક જાતી અને હેતુવાળું કરવાને, અને પ્રકટ થવાનું સાધન પુરું પાડવાને જેની ખાસ બનાવટ કરવામાં આવી છે તે અવયવ કરોડરજ્જુ અથવા કેટલાંક પ્રાણીઓમાં તેની જગાએ કામ કરતો તેના જેવોજ કોઇ ભાગ હોય છે.

આવી અદ્‌ભુત અગમ્ય અદૃષ્ય શક્તિને આપણાં શાસ્ત્રોમાં પ્રાણ કહેવામાં આવે છે. આ ગુપ્ત બળ વિષે વિવેચન કરી, તેની ઉત્પત્તિ અને લક્ષણ સમજાવી, તેના ઉપર કાબુ મેળવી તેનો સંચય કરીને વિલક્ષણ ચમત્કારિક વ્યતિકરો અને પરિણામો કેવી રીતે ઉપજાવવાં તે શીખવનાર યોગશાસ્ત્રનો જે ભાગ છે તેને **પ્રાણાયામ અને શ્વસનશાસ્ત્ર** કહેવામાં આવે છે. પ્રાણનો અર્થ માત્ર શ્વાસપ્રશ્વાસ કરનાર લોકો પોતાનું અજ્ઞાનજ પ્રગટ કરે છે. આપણાં ઉપનીષદોમાં લખેલું છે કે પ્રાણ એ જડ ચેતન સર્વે પદાર્થોમાં જીવન, ક્રિયા અને ગતિનું મૂળ અને કારણ છે. સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ, જંતુઓ, પોરા વિગેરેથી માંડીને છેક મનુષ્ય, ગ્રહો અને સૂર્યમંડળો પર્યંત

જ્યાં જ્યાં યત્ કિંચિત પણુ ક્રિયા, જીવન કે મનની પ્રતિતી થાય છે, ત્યાં ત્યાં આ સર્વ વ્યાપક પ્રાણુજ કામ કરી રહેલ હોય છે. પ્રાણુ એક છતાં જૂદી જૂદી ક્રિયા કરવાથી અનેક રૂપે દેખાય છે. પ્રકૃતિક, રસાયણિક, અને માનસ વિગેરે સર્વ બળનેા તે જનક છે. આપણું વેદાન્તશાસ્ત્ર તેને કુદરતની સર્વ શક્તિઓના અંતિમ રૂપ તરિકે વર્ણવે છે. તે અવિનાશી છે, અને તેથી જે અનેક રૂપોમાં તે પ્રગટ થાય છે તે રૂપો કે આકારોનેા નાશ થવા છતાં તે પોતે તેા અખંડ અને અમર રહે છે. પરંતુ તેને માત્ર અણુ અણુ વચ્ચેના આકર્ષણુ કે સંલગ્નત્વ (Molecular Attraction) તરિકેજ ગણી કાઢવાની ભૂલ થવી ન જોઇયે; કારણુ આવા આકર્ષણુ કરતાં તે ઘણુંજ સૂક્ષ્મતર છે; તે કોઇ પણુ રીતે જોઇ, અડકી, જોખી, માપી, કે પકડી શકાય તેવું નથી.

સર્ગ (creation) ના આરંભ પૂર્વે આખું વિશ્વ અઆવિત અવ્યક્ત રૂપમાં હતું અને તે સમયે તેમાં પ્રાણુ રૂપી આદ્યશક્તિ સુશુપ્તાવસ્થામાં ગૂઢ રૂપે રહેલી હતી એમ વેદાંતશાસ્ત્ર કહે છે. પશ્ચિમના સાયન્ટીસ્ટોની પેઠે જડમાંથી ચેતનની ઉત્પત્તિ થયેલી માનવાની બેવકૂફી ભરેલી ભૂલ આપણું વેદાન્તશાસ્ત્ર કરતું નથી. યાંત્રિક શક્તિઓથી પ્રાણુ કે જીવની ઉત્પત્તિ થવાનેા ખેાટેા સિદ્ધાંત તેને કબૂલ નથી, પરંતુ ઉલટું તે જણાવે છે કે પ્રાકૃતિક અને રસાયણિ શક્તિઓથી સાથે સાથેજ તે ક્રિયા કર્યા કરે છે, ખરી રીતે જોતાં તેા સૃષ્ટિની સર્વ શક્તિઓ માત્ર એક ચૈતન્યમય પ્રાણુ બળનાંજ ભિન્ન ભિન્ન પ્રગટ રૂપો છે; જો કે કેટલાક પદાર્થવિજ્ઞાની અદ્વૈતમતાવલંબી વિદ્વાનેા (Scientific, materialistic monists.) એવું માનવા લાગ્યા છે કે સર્વ જાતની શક્તિઓ અને પ્રકૃતિ માત્ર એકજ મૂળ કારણુ અથવા એકજ અવિનાશી બળમાંથી ઉત્પન્ન થયાં છે, તોપણુ તેઓ તેજ વખતે તે મૂળ શક્તિમાં પ્રાણુ કે જીવનની હયાતી કબૂલ રાખતા નથી, અને તે શક્તિ જડ કે જીવ રહિત (Non-Living) છે એમ જાહેર કરે છે. જડ પ્રકૃતિની કોઇક પ્રકારની ગતિને લીધે જીવ કે પ્રાણુ ઉત્પન્ન થાય છે એમ સાબિત કરવા તેઓ મથે છે, પરંતુ વેદાન્તશાસ્ત્ર તેા ચેાખ્ખી રીતે જણાવે છે કે સૃષ્ટિની એકેએક વસ્તુ ફક્ત એકજ અદ્વિતીય મૂલ પ્રકૃતિમાંથી ઉપન્ન થઇ છે અને આ મૂળ પ્રકૃતિમાં પ્રાણુ અથવા વિશ્વવ્યાપી ચેતનબળ, વિશ્વવ્યાપી મન, બુદ્ધિ અને સ્વભાન અવ્યક્ત રૂપે રહેલું હતું. આ સર્વ કદાચ એક એકને આધારે કામ કરતાં હશે; પરંતુ જેવી રીતે આ સર્વ મનુષ્યમાં જન્મથીજ રહેલાં હેાય છે તેનીજ રીતે વિવિધ શક્તિઓનાં અસંખ્ય રૂપાંતરો એકજ નિત્ય શાશ્વત ચૈતન્ય સ્વરૂપ વિરાટ ભગવાનમાં નિવાસ કરી રહેલ છે. કહેવત છે કે “પિંડે તે બ્રહ્માંડે.”

આગળ કહી ગયા તેમ યેાગશાસ્ત્રનેા એવેા સિદ્ધાંત છે કે જગતની સર્વ પ્રગટ શક્તિઓનુ મૂળ કારણુ પ્રાણુ છે. પ્રકૃતિનાં અણુઓ કયા બળને લીધે ધ્રુજી તથા ગતિ કરી રહ્યાં છે? આનેા કંઇ પણુ જવાબ પાશ્ચાત્ય સાયન્ટીસ્ટો આપી શકતા નથી. પરંતુ આપણા આર્યયેાગીઓ તેા તુરંતજ જણાવે છે કે “સર્વવ્યાપી જીવનમય પ્રાણુબળ વડે.” જે બળ એક અણુ કે પરમાણુમાં ધ્રુજારીઓ કે આંદોલનેા ઉત્પન્ન કરે છે તે બળ વિશ્વવ્યાપક પ્રાણુતત્વ કે ચેતનરસનું એક પ્રકારનું રૂપાંતર છે. આજ પ્રાણુ વળી ચેતન બીજક (Germ of Life) ને દૃષ્ટ જગતમાં ક્રિયા કરવાનું, તેનાં 'સેલ' નાં અણુઓમાં ગતિ ઉત્પન્ન કરવાનું અને તેને ઘટતું બંધારણુ ઘડી આપી તેને કાંઇ કાંઇ ઇજા થયેલી હેાય તે સુધારી દેઇ પેાતાના જેવીજ અન્ય પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું બળ આપે છે. તે ચેતન અણુઓ, સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને કીટ આદિથી માંડી છેક મ્હેાટામાં મ્હેાટા મનુષ્ય પર્યંતમાં વિવિધ પ્રકારની ક્રિયા કર્યા કરે છે. તે મન સાથે નિકટનેા સંબંધ ધરાવે

છે, કારણ કે વૃદ્ધિક્રમમાં તે ચેતનબીજક જે જે મનની ક્રિયા અને બુદ્ધિ ચાતુર્ય બતાવતું જાય છે તે તે સર્વનો 'મન' શબ્દથી સાધારણ રીતે ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે. જીવનક્રિયા, અને માનસ વ્યાપાર એ ખરી રીતે જોતાં એકજ પ્રાણનાં બે જૂદાં જૂદાં રૂપ છે. ચેતનબીજમાં મન અને જીવનબળ બન્ને હોય છે, અને આ બન્નેની કાર્યપદ્ધતિ એક સરખીજ હોય છે. યોગશાસ્ત્રમાં મન અને પ્રાણનો પરસ્પર સંબંધ ઘોડેસ્વાર અને ઘોડાના જેવો વર્ણવવામાં આવ્યો છે, જેમાં પ્રાણરૂપી અશ્વપર પ્રત્યેક વ્યક્તિનો મનરૂપી સ્વાર સ્વારી કરે છે. મનુષ્ય શરીર એક "સ્વયંચલન્ યંત્ર" (Automobile) ની માફક કામ કરે છે એટલે કે પ્રાણબળને લીધે તે યંત્રને અંદરથી ગતિ મળે છે અને મનરૂપી ચતુર હાંકનાર તેને સ્વેચ્છાનુસાર જ્યાં લઇ જવું હોય ત્યાં લઇ જાય છે. જો પ્રાણ અથવા જીવનતત્વ આંદોલન પેદા કરવાનું બંધ કરે છે તો શરીરયંત્રની ગતિ અટકી પડે છે. તેજ પ્રમાણે વળી, જો પ્રાણનાં આંદોલનો શરીરમાં પ્રસરતાં બંધ પડે છે તો આ સ્થૂલ ભુવનપર મન કામ કરી શકતું નથી. આજ કારણથી મનની શક્તિઓને સ્થૂલ ભૂમિકા પ્રકટ થવા માટે પ્રાણને મુખ્ય સાધન ગણવામાં આવે છે.

આત્માની દિવ્ય શક્તિઓને પ્રગટ થવાનું સ્થૂલ શરીર એ એક સાધન અથવા યંત્ર છે. જ્યારે આત્માને સ્થૂલ ભૂમિકાપર પોતાની શક્તિઓ પ્રગટ કરવાની ઇચ્છા થાય છે, ત્યારે પ્રાણની મારફત પોતાને અનુકૂળ અને સર્વ ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરી શકે તેવું એક શરીર બનાવે છે. જો કોઇ જીવતા પ્રાણીના મનની ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે તો તરતજ તેના શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ અને પરમાણુઓના બંધારણ અને રચનામાં પણ તેવોજ ફેરફાર થાય છે. ભિન્ન ભિન્ન વિદ્વાન શોધકોએ તરેહવાર શોધો કર્યા છે જે ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે કે શરીરની રોગી કે નિરોગી હાલતનો અને અવયવ ઇંદ્રિય આદિની યોગ્યાયોગ્ય ક્રિયાનો સર્વ આધાર મનના શુભાશુભ વ્યાપાર પરજ રહેલો છે. મનના અયોગ્ય વ્યાપારથી નિઃસંશય કેટલાક વ્યાધિઓ પેદા થાય છે, કારણ કે મન જ્યારે અયોગ્ય વિચાર કરતું હોય છે ત્યારે પ્રાણનો પ્રવાહ શરીરમાં સમાનપણે વહી શકતો નથી; અને આ રીતે શરીરનાં સર્વ અણુઓને જીવન આપનાર પ્રાણપ્રવાહમાં વિક્ષેપ પડવાથી શરીરના જૂદા જૂદા ભાગનાં અણુઓ જૂદી જૂદી ત્વરાએ આંદોલીત થવા લાગે છે, અને તેથી શરીરના સમતોલપણાનો ભંગ થઇ અસ્વાસ્થ્ય અને વિવિધ વ્યાધિઓ પેદા થાય છે. એથી ઉલટું જ્યારે પ્રાણબળનો પ્રવાહ સમાનપણે વહન કરતો હોય છે, ત્યારે મનની ક્રિયા પણ સ્વાભાવિક રીતે ચાલ્યા કરે છે. રોગી શરીરની મનપર જેટલી અસર થાય છે તેટલીજ અસર અસ્વસ્થ મનની શરીરપર થાય છે. જે માણસ પોતાના મનની ક્રિયા ઉપર કાબુ રાખી શકે છે તે પોતાના પ્રાણબળનો સંચય કરી, શરીરને નિરોગ રાખી શકે છે; તેવીજ રીતે જે માણસ પ્રાણના પ્રવાહને નિયમસર વહેવરાવી શકે છે તેને નિરોગ અને શાંત મન રાખવાનું ગુપ્ત રહસ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રમાણે જે મનુષ્ય પોતાના શરીર અને સંયમી પુરૂષ પોતાની જાતનો માલેક અને જીવંત રાજ્યનો ધિમંત રાજા થઇ શકે છે. પરંતુ જે મનુષ્ય પોતાની જાતને સંયમમાં રાખી શકતો નથી તે તો અનેક મનોવિકારો, ઇંદ્રિયવિષયો, ધન, મિલકત, આબરૂ અને બીજી સર્વ સ્થૂલ વાસનાઓને વશ વર્તનાર નીચ ગુલામ બની જાય છે. તેમજ વળી જે લોકો પોતાના પ્રાણબળ નિયમમાં રાખી શકતા નથી તેઓ હમેશાં દુઃખી હોય છે કારણું કે તેઓના મન અથવા શરીરની હાલત હમેશાં બગડેલી રહે છે.

મનની દરેક અનિયમિત ક્રિયા જ્ઞાનતંતુઓનાં કેન્દ્રમાં રસાયણિક અને પ્રાકૃતિક ફેરફાર પેદા કરી; પછી શરીરની બહિર અને અંતરિંદ્રિયોમાં અને છેવટે આખા શરીરમાં અસ્વાસ્થ્ય ઉત્પન્ન

કરે છે. આ સિદ્ધાંતની સત્યતા શરીરની ભિન્ન ભિન્ન ઇંદ્રિયોમાં પેદા થતા રસોના ગુણનું રસાયણિક પૃથક્કરણ કરી જોતાં સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે. અને તેમાં ખાસ કરીને મનુષ્યના શ્વાસનું પૃથક્કરણ કરતાં તો આ વાત સહેલાઇથી સાબિત કરી બતાવાય છે. ક્રોધ કે અન્ય કોઇ તિવ્ર આવેગથી ઉશ્કેરાઇ ગયેલા એક માણસના શ્વાસને જો આપણે બારીકાઇથી તપાસી જોઇશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે તે વખતે તો તેનું આખું શરીર વિષમય બની ગયેલું હોય છે. એક રસાયણશાસ્ત્રીએ કોઇ એવું એક 'સોલ્યુશન' બનાવ્યું છે કે જેનાથી ભરેલી એક કાચની નળીમાં જો એક માણસનો શ્વાસ મોકલવામાં આવે તો તે માણસના મનની સ્થિતિ પ્રમાણે તે સોલ્યુશનના રંગમાં ફેરફાર થાય છે. અર્થાત એક ક્રોધ ચડેલા માણસનો શ્વાસ જો આ સોલ્યુશનથી ભરેલી કાચની નળીમાં મોકલવામાં આવે તો તે પાણીજેવા રંગવગરના સોલ્યુશનમાં ફેરફાર થઇ તેનો અમુક જાતનો રંગ થઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે જો તેને તિવ્ર વિષયેચ્છા થઇ હશે તો તેના શ્વાસથી તે સોલ્યુશનનો કોઇ બીજોજ રંગ થઇ જશે, અને ચિંતાતુર માણસના શ્વાસથી વળી ત્રીજોજ રંગ દેખાય છે. તેજ પ્રમાણે ભક્તિ કે પૂજ્યભાવ, પ્રેમ, દયા, વિગેરે સદ્ભાવોથી વળી બીજાજ વર્ણ પેદા થયેલા જણાય છે. આ પ્રમાણે સોલ્યુશનના રંગ ઉપરથી માણસના મનમાં ચાલતા વિચારોની જાત પારખી શકાય છે. આવીજ રીતે વળી બીજા એક શોધકે એવું યંત્ર બનાવ્યું છે કે જેમાં શ્વાસ મૂકવાથી અંદરના 'પાઉડર' કે ભૂકામાં જૂદી જૂદી આકૃતિઓ પડે છે. જેનો લાંબો અભ્યાસ કરવાથી આ વિદ્વાન આવી આકૃતિઓ જોઇને મનમાં ચાલતા વિચારની જાત એકદમ પરખી શકે છે. ઉપર કહી ગયા તેમ મનના ભિન્ન ભિન્ન વિકારથી માત્ર શ્વાસમાંજ ફેરફાર થાય છે એમ નથી; પણ શરીરની અંદર પેદા થતા સર્વ રસોમાં પણ વિકૃતિ કે ઝેર પેદા થાય છે. આ વાત સાબિત કરવાને વળી એક ત્રીજા વિદ્વાને, કામ, ક્રોધ, ઇર્ષા, ભય, ધિક્કાર, ચિંતા વિગેરે નીચ જુસ્સાઓને જૂદા જૂદા વખતે વશ થયેલા એક માણસનો પ્રસ્વેદ કે પરસેવો તપાસી જોઇ તેનું રસાયણિક પૃથક્કરણ કરી જોયું તો તેને દરેક વિકારવડે પરસેવામાં જૂદાં જૂદાં વિષ ભળેલાં માલૂમ પડ્યાં. આ ઉપરથી આ વિષયમાં વધારે શોધખોળ કરી તે વિદ્વાન એવો તો પ્રવીણ થયો છે કે અમુક જુસ્સાને આધીન થયેલા માણસનો પ્રસ્વેદ જો તેને તપાસવા માટે આપવામાં આવે તો તે માણસને જોયા વિના પણ તે ક્યા વિકારને વશ થયેલો હતો તે પોતે નિશ્ચય પૂર્વક કહી શકે છે. તેજ પ્રમાણે વળી પ્રેમ, દયા, આનંદ, પરોપકારવૃત્તિ, શાન્તિ, ભ્રાતૃભાવ વિગેરે શુભ વિચારોથી શરીરમાં એવા ઉપયોગી રસ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેઓ પોતાથી વિરૂદ્ધ વિકારોથી પેદા થતાં ઝેરોનો નાશ કરી શરીરને નિરોગ, સુંદર અને બળવાન બનાવે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસમાં તથા શરીરના સર્વ રસોમાં થતા વિકાર, મનની જૂદી જૂદી અવસ્થાથી સર્વ જ્ઞાનતંતુઓના સમૂહમાં થતા આંતર વિકારની દૃશ્ય અસરો છે. અને વાસ્તવિક રીતે જોતાં આ આંતર વિકૃતિને લીધેજ શ્વાસ વિગેરેમાં પણ વિક્રિયા પેદા થાય છે. જ્યારે કોઇ પણ જાતના વિકારનો જુસ્સો મનમાં વ્યાપી રહે છે ત્યારે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસમાં પણ અમુક જાતનો ફેરફાર થયેલો માલૂમ પડે છે. વળી એ ઘણા લોકોને જાણીતી વાત છે કે મનમાં જ્યારે ક્રોધ, ઇર્ષા, ધિક્કાર, કામ વિગેરેની લાગણીનો તિવ્ર જુસ્સો થઇ આવે છે ત્યારે શ્વાસ ઉતાવળો અને ટુંકો ચાલે છે; અને એથી ઉલટું જ્યારે મનમાં આત્મસંતોષ, તૃપ્તિ, શાંતિ, નિજાનંદ કે ભક્તિભાવ વ્યાપી રહ્યો હોય છે ત્યારે શ્વાસ દીર્ઘ અને ઉંડા ચાલ્યા કરે છે.

શરીરમાં પ્રાણ બળના સંચાર અને મનની ક્રિયાને શો સંબંધ છે તે જાણવાના જૂદા જૂદા રસ્તા છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે સર્વ વ્યાધિઓનું મૂળ અને સાક્ષાત કારણ શરીરના જૂદા જૂદા

ભાગમાં પ્રાણુનો પ્રવાહનું અસમાન રીતે વહેવું એ છે, અને મનનો અયોગ્ય વ્યાપાર એ વ્યાધિઓનું ગૌણ અને પરોક્ષ સાધન છે. આમ હોવાથી સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓ મટાડવાનો સીધો અને સર્વોત્તમ માર્ગ યોગશાસ્ત્ર એ બતાવે છે કે શરીરમાં પ્રાણ પ્રવાહ બરાબર સમાન પણે વહેવામાં વિક્ષેપ કે અડચણ કરનાર કારણને દૂર કરવું. યોગિઓ આ અડચણ કરનાર કારણને બે રીતે દૂર કરે છે; એક તો યોગશાસ્ત્રની કેટલીક શારીરિક પ્રક્રિયાઓ વડે જેવી કે, નેતિ, ધોતી, બસ્તિ, આસન, પ્રાણાયામ વગેરે. અને બીજા ઉપાય મનની અયોગ્ય ક્રિયાને અથવા મનના ખોટા વિચારોને અટકાવીને તેને આરોગ્ય, બળ, સુખ અને આનંદના વિચારોમાં કે સ્વરૂપાનુસંધાનમાં લગાડવું. કોઈ કોઇ મ્હોટા રોગોનું નિવારણ કરવા માટે યોગિઓ કુંડલિની કે મણિપૂરાદિ ચક્રોમાં સંચય થઈ રહેલા પ્રાણ બળના અખૂટ સંગ્રહને જાગૃત કરી, આખા શરીરને પ્રાણ પ્રવાહથી તર કરી દે છે. આ રીતે શરીરના અમુક ભાગમાં પ્રાણબળની ખોટ પડવાથી જે રોગ થયો હોય છે તે ખોટ પુરી થવાથી એકદમ રોગ નિર્મૂળ થઇ જાય છે. કુંડલિની આદિ ચક્રોમાં રહેલી શક્તિને યોગિઓ પ્રાણાયામની કેટલીક ક્રિયાઓ અને સંકલ્પ બળ વડે જાગૃત કરી શકે છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે જ્ઞાનતંતુઓના સર્વ પ્રવાહ, અને મગજ અને ચક્રોનાં અણુઓની સર્વ પ્રકારની ગતિ પ્રાણને લીધેજ ચાલે છે. જ્યારે શરીરના પોટાઓનાં અણુઓ પ્રાણના નવીન અને પ્રબળ પ્રવાહ વડે ભરી દેવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓની ધ્રુજારીયો કે આંદોલનની ગતિ એટલી બધી વધી જાય છે જેથી તેઓ શરીરમાં હરકત કરતા મળ કે કચરાને એકદમ કાઢી નાંખી શકે છે, અને તેથી રોગનું કારણ દૂર થતાં શરીર પોતાની કુદરતી હાલતમાં આવી જઈ નિરોગ અને બળવાન બની રહે છે.

શરીરમાં રહેલા પ્રાણબળને લીધેજ રક્તાશય કે હૃદય ચાલી શકે છે, અને લોહી શરીરના સર્વ ભાગમાં વહી પુષ્ટિ આપી શકે છે. આ પ્રાણબળનો કરોડરજ્જુનાં ભિન્ન ભિન્ન ચક્રોમાં સંયમ કરવાથી મોત જ્યો એકડો થાય છે એમ યોગીઓ જાણે છે. ફેફસાં વડે ચાલતી શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા પણ પ્રાણ વડેજ ચાલે છે, અને શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે ત્યારેજ રૂધિરાભિસરણ પણ યોગ્ય રીતે ચાલી શકે છે. ટુંકામાં શરીરની સર્વ ઇંદ્રિયો અને અવયવોની ક્રિયાનું મૂળ કારણ પ્રાણજ છે.

(અપૂર્ણ).

અંધાપો શી રીતે આવે છે.

પૅસ્ટોરકોનિગ નામના જર્મન વિદ્વાને નૈસર્ગિકઉપચારવિધિ સંબંધીના એક પુસ્તકમાં "ઘણા ખરા માણસો શી રીતે આંધળા થાય છે" એ સંબંધી ઘણી જાણવા જોગ હકીકત પ્રસિદ્ધ કરી છે, જે નૈસર્ગિકઉપચારવિધિના અભ્યાસીઓને ઉપયોગી હોવાથી નીચે ઉતારી લીધી છે.

"હેવેલ નદીના કિનારા પર આવેલા બ્રેડેનબર્ગમાં હું કેટલાંક વર્ષ પૂર્વે રહેતો હતો. ત્યાં આગળ એક દિવસ મેં વીસ વર્ષના એક મજબુત બાંધાના તન્દુરસ્ત માણસ જેને એક છોકરી દોરીને ચાલતી હતી તેને જોયો. જ્યારે તે આંધળો માણસ મારી પાસે આવ્યો ત્યારે મેં તેને પૂછ્યું કે આવું દુર્ભાગ્ય તમને શી રીતે પ્રાપ્ત થયું, અને તેની શરૂઆત શી રીતે થઇ ? તેણે જવાબ આપતાં કહ્યું કે "મારી બંને આંખો દુખવા આવી ને તેમાંથી આ દુર્ભાગ્યની શરૂઆત થઇ. પહેલાં તો ડાક્ટરોએ મારી બંને આંખોની પાછળ બ્લિસ્ટર લગાડયાં પછી જળો લગાડવામાં

આવી અને જ્યારે એથી કંઇ વળ્યું નહિ ત્યારે આંખોમાં દવાઓ નાંખવામાં આવી. ત્યારથી અસહ્ય વેદના સહન કરતાં કરતાં આખરે હું કેવળ અંધ બની ગયો."

"આ વાત એક વખત મેં બર્લિન શહેરની મિસિસ લેંગ અને તેની બ્હેન જે કુસલીન શહેરના એક ધારાશાસ્ત્રીને પરણી હતી, તેમને કહી સંભળાવી અને વધારામાં ઉમેર્યું કે બર્લિનની અંધશાળાના સર્વ આંધળાઓ એક વખત દેખતા હતા, પણ પછી આંખનો સખ્ત સોજો થઇ આવતાં ડાક્ટરોની અયોગ્ય સારવારથી તેમાંનો દરેક આંધળો થયો છે. આ સ્ત્રીઓને ડાક્ટરો તરફ એટલું માન હતું કે તેમણે મારી વાત તદ્દન અસંભવિત માની. એથી મેં તેમને એવી વિનંતિ કરી કે બીજે દિવસે જ્યારે હરકોઇને અંધશાળામાં જોવા જવાની છુટ હોય છે તે વખતે તમારે મારી સાથે આવવાની તસ્દી લેવી અને ત્યાં મારા કહેલા શબ્દોનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો મેળવવો. મારી વાત તેમણે કબુલ કરીને બીજે દિવસે અમે અંધશાળામાં ગયા, જ્યાં અમને પ્રીતિ ભર્યો આવકાર આપવામાં આવ્યો. સર્વ આંધળાં બાળકો ત્યાં અમારા જોવામાં આવ્યાં અને છોકરા છોકરીઓએ જે અભ્યાસ કર્યો હતો તે અમને બતાવ્યું. વાંચન, લેખન, સંગીત, અને હાથની કારીગરીના ઉત્તમ નમુના અમને બતાવવામાં આવ્યા જે દરેક ખરેખર ચિત્તાકર્ષક અને વખાણવા જોગ હતાં. બાળકોની હાજરીમાં તેમના અંધાપા વિષે પ્રશ્ન પૂછવાનું મને વાજબી લાગ્યું નહિ, તેથી હું કોઇ અનુકુળ વખતની વાટ જોયા કરતો હતો. અમે રજા લીધી તે વખતે મને અણધારી રીતે આવી અનુકુળતા મળી. આ અંધશાળાના ડાયરેક્ટર સાહેબ જે એક કેળવાયેલા ગૃહસ્થ હતા તે અમને આધે સુધી વળાવવા આવ્યા. અમે છોકરાંઓથી થોડે દૂર પહોંચ્યા પછી મેં ડાયરેક્ટરને પૂછ્યું કે શું આ અંધશાળામાંનાં સર્વ બાળકો જન્મ્યાં ત્યારથી આંધળાં છે? તેમણે કહ્યું "નહિજ; અગાઉ તેઓ બધાં દેખતાં હતાં." મેં પૂછ્યું, "ત્યારે તેઓ આંધળાં શી રીતે થયાં?" તેમણે કહ્યું "આંખના દુખાવા અને સોજાથી. પહેલાં આંખ દુખવા આવીને સોજો આવ્યા વગર એક પણ બાળકની આંખ ગઈ નથી." જ્યારે અમે બહાર આવ્યા ત્યારે મેં તે સ્ત્રીઓને પૂછ્યું કે "પહેલી દુખવા આવેલી આંખોમાંથી પછી અંધાપો આવ્યો એ વાત ડાયરેક્ટરની કબુલત પછી હવે તમારા માનવામાં આવે છે કે નહિ?" તેમણે જવાબ આપ્યો કે "હા, હવે અમે તે વાત ખરી માનીએ છીએ. યોગ્ય સ્થાનેથી આ વાતની ખાત્રી કર્યા પછી હવે તે માન્યા વગર કેમ ચાલે?" મેં કહ્યું, "વારુ ત્યારે આંખના સોજામાંથી અંધાપો લાવનાર કોણ? તે વિષે તમને કંઇ શંકા જેવું રહ્યું નહિ હોય? અંધાપો એ ખરેખર મહાન્ દુઃખદ વ્યાધિ છે. ખરેખર જન્મથી આંધળાં હોય એવાં બાળકો તો જવલ્લેજ મળી આવે છે, મારી ૮૨ વર્ષ જેટલી ઉમ્મરમાં જન્મતાં આંધળા હોય એવા ફક્ત બેજ દાખલા મારા જોવામાં આવ્યા છે, જે બંને સગાં ભાઇ બ્હેન હતાં. ન્યુમાર્કના ફ્રીડેબર્ગ જીલ્લામાં આવેલા હાઉસ્ટેડ ગામના હૅર વી બ્રૅન્ટ નામના માણસનાં તે છોકરાં હતાં. તેઓ જન્મ્યાં ત્યારથી તેમની આંખોનાં પોપચાં જોરથી મીંચાયેલાં હતાં અને આંખમાં એટલા મ્હોટા ખાડા હતા કે તેમાં ડોળોજ ન હોય એવું ખુલ્લું દેખાઈ આવતું હતું."

વાંચનાર! આ ભયંકર હકીકત વાંચતાં તમારા મનપર શી લાગણી થાય છે? અયોગ્ય ઉપચારોને પરિણામે સંખ્યાબંધ મનુષ્યોના જીવનપર પાણી ફરી વળે છે. એકલાં આંખનાં દર્દોમાંજ નહિ પણ બીજાં અનેક દર્દોમાં વિનાકારણની વાઢકાપ અને તીવ્ર દવાઓના ઝેરથી સંખ્યાબંધ મનુષ્યોની જીંદગી ધૂળ મળી જાય છે. દરદ મટવાનું બાજુપર રહે છે અને એક સાધારણ દરદમાંથી આખું જીવતર દુઃખમય બની જાય છે.

"THOU MUST NEVER GROW FAT."

Thou hast heard of the dog,
Unlike overfed hog,
Too bashful to grow fat,
But e'er fond of combat!
Would'st thou then bear in mind
To this fact be not blind:
"Most disease to combat,
Thou must *Never* grow fat!"
Vim, endurance, health, strength,
Joy, increase of life's length!
Fruits, Nuts, Grains, Greens give
Thus in lux'ry thou may'st live!
Growing fat leave to dog,
Sheep, cow, bull, horse or hog,
Goose, duck or oth'r biped!
Thus thou wilt not be led
Astray in the belief:
That being fat, means relief
Or immunity from pain, care,
For in truth, Fat's a snare!
'Twill impede lungs and heart
And ev'ry vital part,
Cause premature old age,
Outraged Nature's just wage!

—*A. C. F. Finzel.*

The Meddlesome Apprentice.

A FRANCE IN VIII SCENES,

(By the Rev. S. Boswin, S. J., Professor of English St. Xavier's College)

(Continued from March-April issue).

SCENE IV. *(Tim—Enter Calvert.)*

Calvert: Am I here at Dr. Stockwell's?

Tim: Yes, you are here at Dr. Stockwell's. Can I serve you?

Calv.: You have been specially recommended to me. However I have my misgivings whether my case is not beyond the limits of your experience.

Tim.: No reason for any misgivings. Will you take a seat? You must know Dr. Stockwell has been practising here for fifteen years and no patient ever turned from his door unsatisfied.

Calv.: Fine enough. But really my case is an exceptional one which I much dislike to ask you to take in hand.

Tim.: Now, now, my good friend, let's make no bones about it (taking his wrist) open your mind to me, while I feel your pulse.

Calv.: (Shrinking) Ah, there's precicely my difficulty. I am not the patient at all.

Tim.: Oh, I see. One of the family then.

Calv.: No that neither. But you see the matter is this. I'm a horse-dealer and I am in danger of iosing one of my best horses.

Tim.: Ha, Ha, your horse is the patient. Excuse the misunderstanding. But that isn't so bad after all? I should think it's better your horse is sick, than yourself. And as for getting him round Dr. Stockwell has cured so many human beings, he no doubt can do what's moch less, cure a horse, I should think.

Calv.: That was my opinion all along and that is what brought me here. And if you save my horse, my young Slasher I shall give you fifty rupees down.

Tim.: No, thank you, that's too much of generosity. We doctors work for higher aims than your money. The leading object of our life is to benefit suffering humanity. When we succeed in that we are satisfied with or without money. But as the present case of your horse is more or less an extraordinary one, and does not directly regard suffering humanity, I will be satisfied with half of the fifty rupees you offered, cash paid down.

Calv.: Agreed. I shall give you the sum at once (taking out his purse). (Looking up astonished). But how is this; you are preparing the prescription before you have heard the complaint!

Tim.: (To himself) sure enough Tim, you blockhead. (To Calvert). Hear the complaint! With cattle, you know, it's another thing. A clever doctor can many a time guess the distemper from

the time of the season he is in. Tell me yourself, am In far from the mark if I say your horse is suffering from the same distemper that Mr. Hannon's young mare died of lately.

Calv.: Hit it exactly. Just the same symptoms: ravenous hunger, baulks very much, refuses all work, and spends all his strength in kicring.

Tim.: (With an air of self-satisfaction) Oh, I knew that very well. And now for the prescription. Here you have it. It is a horse-drench. You give him the whole bottleful in one draught; don't spare him; the whole quantity in one dose. It is a mild sedative. I can guarantee its safe effects. But you must not expect a complete cure immediately. You see this kicking has become the second nature of your horse, so that I may just as well tell you beforehand that your horse will go on kicking from mere habit for some time even after my sedative has restored his insides.

Calv.: (Rising) That satisfies completely. But I must not forget your directions (reflectively). Force this down in one draught, let it work interiorly, never mind the kicking exteriorly; and leave the horse to himself and to nature a few days. Will you oblige me by taking these 25 Rupees?

Tim.: Very kind indeed. It will be a pleasure to me to call at your stables to morrow on my rounds, so that you can completely set your mind at rest in the meantime. (Exit Calv.) Well done again, Tim! (clapping his hands) I don't think your master ever did a cleverer thing in his life himself. (Counting money) 5 rupees plus 25 made 30 rupees when I was young, and I believe it makes the same amount now-a-days too! I knew from the beginning that it was going to be a success.—(Hearing noise) And as I am alive, there is a *new* caller! (Looking out and snapping his fingers). Two of them! (stepping to the door) Come in, gentlemen (Sims and Jones enter bowing). A pleasant morning to you. Hope I see you improved.

(To be continued.)



સાંપ્રત સુધારાની સમીક્ષા.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

ગતાંક પૃષ્ટ ૪૦ નું અનુસંધાન.

દારિદ્ર ! માણુસ જાતના કૃત્રિમ શત્રુ તને હઠાવવાને જેમ જેમ વધારે ને વધારે માનવ જાતિ પ્રયત્નશીળ થાય છે, તેમ તેમ ત્હારૂ તેનાપર સામ્રાજ્ય દ્રઢ થતુ જાય છે. હુન્નર ઉદ્યોગની, કળાકૌશલ્યની દિનપર દિન વધતી જતી પ્રગતિથી પણ દારિદ્રનો પરાભવ થયો નથી. એટલુંજ નહી પણ તેના પંઝામાં વધારેને વધારે જીવો સપડાતા જાય છે. જીંદગીની હાડમારી વધતી જાય છે. ફીક્કા ચ્હેરાના, ડગમગતા દેહવાળા, ઉંડી નિસ્તેજ થયેલી આંખોવાળા ચ્હેરા જોવાં હોય તો લક્ષ્મીથી ભરચક થયેલાં મનુષ્યના મહાસાગર જેવાં શહેરોમાં જઇને જુઓ. વૈદકશાસ્ત્રનો સૂક્ષ્મતમ થતો અભ્યાસ, આરોગ્યને માટે લેવાતી સાવચેતીઓ, એ સઘળું છતાં મરણનો આંકડો જોઇ કયાં સહૃદયને કમકમાટી નહિ ઉપજે ?

લક્ષ્મીના વિહારસ્થાન મુંબઇમાં એવી એવી ગીચ ગલીઓ છે, મનુષ્યોને રહેવાનાં એવાં ઘરો છે કે જેના અંદરના ઓરડામાં સૂર્યનાં કિરણોએ કદીપણ પ્રવેશ કર્યો હશે એમ અનુમાન થઈ શકતું નથી. ગટરોમાંથી દુર્ગંધના ગોટેગોટ નિરંતર ઉડતા હશે, જેમાં હવાનાં અવર જવરનાં જુજ જાળીયાં હશે, જેની એક એક ઓરડીમાં સાત આઠ કે તેથી પણ વધારે જીવો જીવન વ્યાપાર ચલાવતા હશે. જેની બારીયે યમના દૂતો ડોકીયાં કરતા હશે; એવા માળાઓ અને એવાં શહેરો ત્રણુસો વર્ષપર અંધકારના જમાનામાં નહોતાં. આવી મોંઘવારી અને જીંદગી ટકાવવાને આવી હાડમારી એ કહેવાતા વિપત્તીના યુગમાં નહોતી. વાંચનાર ! આધુનિક સુધારાની અને આધુનિક યાંત્રિક શક્તિઓની પ્રશંસા કરતાં પડેલાં માનવ જીવનના ઇતિહાસનાં આ કાળાં પૃષ્ટ પણ ઉકેલી જોજે."

દિવસે પણ મ્હોંડે મ્હોંકુ ન સુઝે એવા ભોઇવાડાના માળાઓ, ગાયવાડીનાં ઘરો, હોળીચકલો અને બજારગેટ સ્ટ્રીટના ચાર ચાર માળના પણ, સર્વત્ર અંધકાર, ધુમાડો અને દુર્ગંધથી ઘેરાયલા માળાઓ, મરચીના છેર અને છાંડાંના કાચલાંથી છવાયલી, વિવિધ પ્રકારની વ્યક્તિઓથી *ચિત્તને આકર્ષણ કરે એવી પારસીઓની ચાલો વિગેરે વિગેરે આધુનિક સુધારાનાં સુખનાં સાધનો,* વાંચનાર ! અવસ્ય જોજે,"

કેટલાંક શહેરોમાં શહેરની આસપાસ કિલ્લો હોય છે. અગર તેમ ન હોય તો તેવા શહેરની આસપાસ ખેડુતોનાં ખેતરો આવેલાં હોય છે. એટલે શહેરની બાહાર પુરાતન કાળમાં ઢોરોને બેસવા અને ચરવા વિગેરે માટે જે જમીન રાખવામાં આવતી હતી, તે જમીનના મ્હોં માગ્યા પૈસા સરકારને મલવા લાગ્યાથી જમીન હરાજ થઈ જે તે ખાતેદારને ખાતે દાખલ થએલી હોય છે. અને તેવી સરકારી જમીનમાં સરકારની પરવાનગી શીવાય ઘરો બાંધવા દેવામાં આવતાં નથી કારણ તેવી જમીન સરકારે ખેતીના ઉપયોગ માટેજ આપેલી હોય છે. ચાલુ જમાનામાં ગામડાનો ઉદ્યોગ પડી ભાગ્યો છે. અને શહેરમાં મીલો કારખાનાં વીગેરે વધવાથી ગામડાના લોકો શહેરમાં આવી વસવા લાગ્યા છે. તેથી શહેરની વસ્તીમાં વધારો થવા લાગ્યો છે. અને ગામડાની વસ્તી કમી થવા લાગી છે. શહેરની જેટલી સિમા મુકરર થઇ હોય છે ને ઘરો બંધાયાં હોય છે તેની બહાર ઘરો બંધાતાં નથી, જેથી બંધાયલાં ઘરોમાંજ નવીન આવતા લોકોને રહેવું પડે છે. અને

તેમાં સમાસ થવા માટે ઘરોના માળાની સંખ્યા વધારવી પડે છે. આ પ્રમાણે ઘરોની ઉંચાઇ વધતી જાય છે. અને સામસાંમા ઉંચાં ઘરો આવી જવાથી ઘરમાં હવા અજવાળું આવી શકતું નથી, ચોખ્ખી હવા લોકોને મલી શકતી નથી, અને સૂર્યના પ્રકાશ શીવાયની બગડેલી ગલીચ હવા લોકોના શ્વાસોશ્વાસમાં જાય છે, અને શરીરની જીવનશક્તિનો નાશ થતો જાય છે.

વળી ચાલુ જમાનાના આગળ વધતા સુધારામાં ઘરોઘર ચહા કોફી, સોડા, કોકો, જેવાં અનેક જાતના પ્રવાહી પદાર્થોનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, અને દારૂનો ઉપયોગ પણ વધતો જાય છે. તેથી પણ શરીરની જીવન શક્તિનો નાશ થાય છે. એકસાઇઝ કમીશન તરફથી મુંબઇ ઇલાકાનો આબકારી ખાતાનો રીપોર્ટ બાહાર પડયો છે તેમાં મુંબઇની મદિરા નિષેધક મંડળીના ઑનરરી સેક્રેટરીઓએ આબકારી ખાતાના કમીશનર ઉપર એક પત્ર લખી જણાવ્યુ છે કે "હમે તમારો રીપોર્ટ વાંચ્યો છે. અને તેમાં જણાવ્યા મુજબ મોફુસિલની દારૂની દુકાનોમાં પરદેશી દારૂ વેચવાની મનાઇ કરવા માટે, તેમજ અગાઉ કરતાં વધુ પ્રમાણમાં સ્વચ્છ તાડી મલી શકે એવાં પગલાં ભરવા માટે આ મંડળી તમારો ઉપકાર માને છે. દારૂની દુકાનોમાં એકસો છન્નુની સંખ્યાનો ઘટાડો કરવામાં આવ્યો છે તે પણ સંતોષ લેવા યોગ્ય છે, છતાં આગલા વર્ષ કરતાં ચાલુ વર્ષમાં આવકમાં વધારો દર્શાવવામાં આવ્યો છે તે દિલગિરી ભરેલુ છે. એ વધારો મુખ્ય કરીને ગામઠી દારૂ અને બીજા વ્યસનોને આભારી છે." એ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે નામદાર સરકાર તરફથી સ્તુત્ય પગલાં ભરવામાં આવે છે છતાં પણ લાકોમાં દારૂ પીવાનો શોખ દિનપર દિન વધતોજ જાય છે.

સત્સંગ પત્રમાં દારૂથી થતા નુકશાન માટે નીચે મુજબ લખેલું છે. "શરાબ (દારૂ) પીનારાઓની નાડી ચક્રમાં કેટલો ફેરફાર થઇ જાય છે તે આસ્ટ્રેલીયન કૉમનવેલ્થના વિજલીક અનુભવી હેસ્કેથની તપાસ ઉપરથી માલુમ પડે છે. એ ગ્રહસ્થ કહે છે કે જેઓ એલ્કોહોલનો ઉપયોગ કરનારા છે તેઓનું મરણ વિજળીક પ્રવાહના ન્હાના બળનાં આંચકાથી આવી જાય. પરંતુ જેઓ દારૂથી દૂર રહે છે તેઓ બીજી બાબતો સરખે પ્રમાણે જોતાં વધુ બળવાન વિજળીક ઝટકો ખમી શકે છે. આ પરિણામ નાડિઓની દુર્બળતા થવાથી ઉપજે છે.

(અપૂર્ણ.)

હિંદી અમરકોષ.

લેખક–રાજકવિ હર્ષદરાય સુંદરજી મુન્શી.

(અનુસંધાન ગતાંક પૃષ્ટ ૧૨).

બ્રહસ્પતીકે નામ.

સુરાચાર્ય ધીષણ ગુરુ, બ્રહસ્પતી પુનિ જીવ;
આંગીરસ વાચસપતી, ચિત્ર શિખંડિજ ઇવ. ૧૪૩
ગિષ્પતિ સુરગુરૂ પ્રબલ બુધ, બિધાકો સમુદાય;
મુરૂવાચાલ ન હોહિ યદિ, નિત્ય જીવ ગ્રહ જાય. ૧૪૪

શુક્રકે નામ.

કાવ્ય દૈત્યગુરૂ શુક્ર પુનિ, ભાર્ગવ ઉશના સોઇ;
વાચી કરહી જબ કવિત તબ, કિર્તિ પ્રબલ ઝટ હોઈ. ૧૪૫

મંગલકે નામ.

કુજ અંગારક ભૌમ પુની, લોહિતાંગ ભુવિબાલ;
મંગલ ધુતિ દમક રહિ જ્યો, જલતા દીપક લાલ ૧૪૬

બુધ ઔર શનિ નામ.

રૌહિણેય બુધ સૌમ્ય યહ, સુંદર બુધકે નામ;
શૌરી શનિશ્ચર શનિકો, ભયો નાંઉ અભિરામ. ૧૪૭

રાહુકે નામ.

સ્વર્ભાનૂ તમ તમસ અરૂ, સૈહિકેય પુનિ રાહુ;
વિધુતુદ બિનુ ધડ ફિરતુ હૈં, ધસતુ ચદ રિગ જાહુ. ૧૪૮

સપ્તઋષિકે નામ.

મરીચી અત્રી અંગિરા, પુલસ્ત્ય પુલહ પ્રમાન;
ક્રતુ વસિષ્ટ યહ સત ઋષિ, ધરત નિરંતર ધ્યાન. ૧૪૯

બાર રાશી કે નામ.

મેશ વૃષભ પુનિ મિથુન કહું, કર્કટ સિંહ સુચીન;
કન્યા તૂળા વૃશ્ચિક ધન, મકર કુંભ પુનિ મીન. ૧૫૦

સુર્ય કે નામ.

સૂર પ્રભાકર વિભાકર, ભાસ્કર અહસ્કર હંસુ;
મિહિર મહિર તિમિરહા, ઉષ્ણરસ્મી સહસ્રાંશુ. ૧૫૧
ત્વિષાંપતી રવિ અહર્પતી, વિવસ્વાન સસશ્વ;
અર્ક વિતર્કન માર્તંડ, માર્તોડ હરિદશ્વ. ૧૫૨
અરૂણ બ્રધ્ન તાપન તપન, લોકબંધુ પદ્માક્ષ;
અબ્જિનિપતી ભગ ધામનિધી, વિભાવસૂ જગચક્ષ. ૧૫૩
સુર્ય અર્યમા દિવાકર, ચિત્રભાનુ ત્રયઅંગ;
ધુમણી તરણી મિત્ર ઘન, છાયાનાથ પતંગ. ૧૫૪
દ્વાદશાત્મા અહપતી, લોકબંધ ખદ્યોત;
ભાસ્વાન આદિત્ય પુનિ, ચંડાંશ જગજ્યોતિ. ૧૫૫
ભાનુ સવિતા વિરોચન, અંશમાલિન સોઇ;
વિભાવસૂ પ્રદ્યોતન-રૂ; દિનમણી દિનમણી હોઈ. ૧૫૬
કર્મસાક્ષી ચંડાંશુ પુની, પતંગ તેજ રાશી,
તમખંડન પૂષાદિ ધુતિ, જગમગ રહી પ્રકાશી. ૧૫૭

સૂર્યકે પારીપાર્શ્વકકો નામ.

સુર્ય પારિપાર્શ્વક કહતુ, માંઠર પિંગલ દંડ;
જ્યૌં કંચનમેં મનિજટિત, ત્યૌં સોહત છબિ છંદ. ૧૫૮

અરૂણકે નામ.

સૂરસૂત અનૂર અરૂણ, ગરૂડાગ્રજહિં સોઈ;
કાસ્યપિ મુખ ટંકારસે, અશ્વ ફિરત મનુસોઇ. ૧૫૯

પરિવેશ નામ.

ઉપસૂર્યક મંડલ પુની, પરિધી અરૂ પરિવેશ;
સૂર્ય બિંબપર આજુમતુ, કનક ગુલાલસુબેશ. ૧૬૦

સૂર્ય કિરણ.

કિરણ ઉસ્ર અંશ મયુખ, ધૃણી રશ્મી કર ભાનુ;
મરીચી દધિતી તેજમય, તીન લેાક મહં જાનુ. ૧૬૧

પ્રભાકે નામ (સૂર્યપ્રભા).

રૂચિ રૂક્ ત્વિટ્ છબિ ભા પ્રભા, રેાચિ શેાચિ ધુતિ હેાઈ;
દીપી તેરે મુકુટકી, કોટિ સૂર્ય સમ શેાઈ. ૧૬૨

સૂર્યપ્રકાશકે નામ.

આતપ દ્યેાત પ્રકાશ યહ, રવિ પ્રકાશકે નાઉ;
યહ આતપ જગહિત કરન, કૃષ્ણચંદ બલિજાંઉ. ૧૬૬

કિંચિત ઉષ્ણનામ.

કેાષ્ણ કવેાષ્ણ મંદેાષ્ણ પુની, કદુષ્ણ જલ સુખદાઇ;
નટવર તન મજ્જન કરત, બ્રિજબાલા સુસિકાઈ. ૧૬૪

અતિ ઉષ્ણનામ.

તિગ્મ તિક્ષ્ણ ખર કહત કવી, અતી ઉષ્ણકેા નાંઉ;
અતી ઉષ્ણ નટવર લગત, દાંનવકે હિયઠાંઉ. ૧૬૫

મૃગજલ નામ.

મૃગતૃષ્ણા પુનિ મરિચિકા, પુનિ ઝઝવાકેા નીર;
મૃગજલવત્ મતિરાધિકા, અબાધિકાહરપીર. ૧૬૬

ઇતિ દિગ વર્ગ.

અથ કાલવર્ગ.

કાલ (વખતનામ).

સમય અનેહા કાલ પુનિ, દિષ્ટ કહત યમ નામ;

તિથિ નામ.

પક્ષતિ પ્રતિપત તિથિનકેા, ઉચરતુ બુધ ગુન ગ્રામ. ૧૬૭

દિવસ નામ.

ધસ્ર અહન વાસર દિવસ, દિન ધનધન મહારાજ;
આજુ પધારે કુંજમેં, યમુનાતટ બ્રજરાજ. ૧૬૮

પ્રભાતકે નામ.

પ્રત્યૂપસ પ્રત્યૂપ ઉપ, ઉષા રૂ વ્યૂષ્ટ વિભાત;
કલ્ય અહર્મુખ કાલ્યઉપ, ગેાસ ગેાસર્ગ પ્રભાત. ૧૬૯

સંધ્યાકાલ કે નામ.

સાયં સાય દિનાંત અરૂ, પિતૃપ્રસૂ પુનિ હેાઈ;
સંધ્યા ઔર દિનાંતમેં કરહુ ધ્યાન ચિત ગેાઈ. ૧૭૦

મધ્યાન્હકાળ.

પ્રન્હા પુનિ મધ્યાનહે, કહત કવી અપ્રાન્હ;
રવિ શિરપર સ્થંભનુ લગ્યો, લિખિ છબિ નટવર કાંન. ૧૭૧.

રાત્રીકે નામ.

ક્ષણુદા ક્ષપા તપસ્વીની, તમી તમીસ્રા હોઈ;
નિશિનાયિની રાત્રી નિશા, શર્વરી શાર્વરી સોઈ. ૧૭૨
રંજની યામિની વિભાવરી, તમા ત્રિયામા જાન;
કચીં બેઠી ઇતરાતિતિય, ચલ ઝટપટ જહું કાન. ૧૭૩

અજવાલી રાત્રકે નામ.

જ્યોત્સ્ની જ્યોત્સ્નાં જ્વલ પ્રભા, પક્ષિણી દૈદિનુ મધ્ય;
(પૂર્વાપાર દિવસ યુક્ત રાત્રી નામ.)
ગણુરાત્રી રજની સમુહ,
(રાત્રીનો સમૂહ નામ.)
સમજહું કારન સધ. ૧૭૪

(અપૂર્ણ.)

સટીક કેશવ કલ્યાણ.

અનુવાદક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.
(ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૪૭થી શરૂ.)

(દર્દીની પાંચ પરીક્ષાઓ પૈકી મુખપરીક્ષા વિષે સોરઠા છંદ.)

વદન સુષ્ક જખ હોય, કાંતિ વિના તો વાયુકો;
લાલ જર્દ રંગ હોય, ગર્મ દાહ તો પિત્ત ગિન. ૧૪૦
મુખ ચિકને કફરોગ, કટુક તિક્ત ત્રિદોષ ગિન;
જાનહુ ઇતના જોગ, દોઉકે ચિન્હ દોઊ કરત. ૧૪૧

વાયુ કોપ્યો હોય તો દર્દીનું મ્હો સકાયલું ઉદાસીનંત અને તેજ વગરનું હોય છે. પિત્ત કોપેલ હોય તો દર્દીનું મ્હોં લાલાશ ને પીળાશ પડતું ઉન્હું અને બળતરા વાળું હોય છે. કફ કોપેલ હોય તો મ્હોં કફથી લીંપાયલું-ચીકણું હોય છે. ત્રણે દોષ કોપ્યા હોય તો કડવું તીખું મ્હોં રહ્યા કરે છે અને બે દોષ સાથે કોપ્યા હોય તો એમાંનાં બબ્બે પ્રકારનાં ચિન્હો દૃષ્ટિગોચર થાય છે, એ વૈદે ધ્યાનમાં રાખવું. ૧૪૦-૧૪૧.

(નેત્ર પરીક્ષા વિષે ચોપાઇ છંદ.)

રૂક્ષ વક્ર સ્થિર ધુમ્ર સકેતાં, શ્યામ રંગ તો પવન સમેતાં;
જર્દ હરે લાલ અરુ તીખાં, પિત્ત દર્દ તિહિ તનમેં દીખાં. ૧૪૨
ગહેરે શ્વેત શલેષમ વાસા, જલભરે નૈન તો કફકો ત્રાસા;
દીરઘ લાલ જર્દ પૈનાઈ, સન્નિપાત નય દોષ જનાઇ. ૧૪૩

વાયુ કોપેલ હોય તો દર્દીની આંખ્યો લૂખી, વાંકી, સ્થિર, ધુમાડિયા રંગની, સફેદ કે અંદર કાળાશ પડતી હોય છે. પિત્ત કોપ હોય તો આંખ્યો પીળી રાતી અને બિહામણી તથા બળતરા યુક્ત હોય છે. કફ કોપ્યો હોય તો શ્લેષ્મનાં ચિન્હ અને પાણીથી ભરેલી હોય છે. ત્રણે દોષ કોપ્યા હોય તો અત્યંત રાતી પીળી અને ઘેન યુક્ત હોય છે. ૧૪૨–૧૪૩.

દુહા—દોઊ દોષ દોઊ ચેન કરે, શ્યામ ઘેન વિકરાલ;
અર્દ્ધ ખુલિત ચેતન વિના, તો દર્દકિ કાલ. ૧૪૪

જો બે દોષ સાથે કોપ્યા હોય તો બેઉ ચિન્હોથી પૂર્ણ હોય છે; પણ જો કાળજ આવી પહોંચ્યો હોય છે તો કાળાં ઘેનથી પૂર્ણ અને વિકરાળ અડધાં ઉઘડેલાં તથા ચેતન વગરનાં નેત્ર નજરે પડે છે. ૧૪૪

(જીભ પરીક્ષા વિષે ચોપાઇ છંદ.)

*ફટિત પીત પાનીભર જરની, પવન દર્દ મધુરી રસ વરની;
લાલ વરન કટુતા ચિક શીકી, કાંટે પડત પિત્ત દર્દ નજીકી. ૧૪૫
સ્થૂલ મધુરતા અરુ ચિકનાઈ. કડક મૂલ કફ દર્દ જનાઈ;
દોઉ દોષ રંગ દોઉ જુધરહી, ધને ચેન ધને દર્દહી કરહી. ૧૪૬

વાયુ કોપ્યો હોય તો દર્દીની જીભ ચીરા પડેલી, લાળ સહિત અને જડ હોય છે. પિત્ત કોપ્યું હોય તો રાતી, કડવા સ્વાદ વાળી, ચીકણી, શીકી, કાંટાવાળી હોય છે. કફ કોપેલ હોય તો જાડી, મીઠાશવંત, ચીકણી અને મોટા કાંટાવાળી હોય છે. બે દોષ સાથે કોપ્યા હોય તો બેઉનાં મિશ્ર ચિન્હ યુક્ત હોય છે અને ત્રિદોષ કુપિત થયેલ હોય તો ત્રણે દોષના ચિન્હ યુક્ત હોય છે. ૧૪૫–૧૪૬.

(મૂત્ર પરીક્ષા વિષે ચોપાઇ છંદ.)

પિછલી રાત ચાર ઘડી હોગી, નિંદસે તબે જગાવો રોગી;
કાચ કાંસીકો વાસન મંડો, આદ્ય અંતકી ધારા છંડો. ૧૪૭
મધ્ય ધાર વાસન મેંહ લીજે, પ્રાતઃકાલ પવન બંધ કીજે;
તૃણસું તેલ ઉતારો સુધે, બિચ પેશાબ છોડદો બુંદે. ૧૪૮
પ્રસરે તેલ પૂર્વ દિશિ ઘોરા, જલ્દી જાત વ્યાધિ તન ચોરા;
દક્ષિન ગવન વેગે મૃત્યુ હોઇ, પશ્ચિમ ઉત્તર દર્દ ન કોઈ. ૧૪૯
ચલત અગ્નિકુણ જલ્દી વિનાશા. જાત ઇશાન આયુ એક માસા;
નૈઋત છિદ્ર ચાલની સમ હોઇ, પવન વ્યાધિ મરે દર્દી સોઈ. ૧૫૦
વાવ્યકોણ તેલ વિખરાનો, દીજે દવા દર્દ ગયો જાનો;
થિર વહે બિંદુ ફિરત કછુ નાંહી, ધર્મ દવા તિન દીજે ભાઇ. ૧૫૧
ઇતના આદ્ય બિચારો ભાઇ, કેશવ કારણ અબે લખાઇ;
ત્રિકુણાકાર તેલ વિખરાનો, કુલદેવી કે ડાકિની જાનો. ૧૫૨
નર આકારે તેલ જબ હોઈ, ભૂત જાદુ કે પીતૃ કોઈ;
દોપર સમ તેલ બિચ દેખો, ક્ષેત્રપાલ કે વ્યંતર લેખો. ૧૫૩

---

*કેશવકલ્યાણની દરેક પ્રતો શુદ્ધતા પૂર્ણ નથી એથી તથા કવિની કવિતા કવિતાના તથા ભાષાના નિયમની અયોગ્યતાવાળી હોવાથી સ્પષ્ટાર્થમાં શંકાને સ્થાન મળે છે. જેથી સુજ્ઞ વૈદ્યો અને પ્રવીણ પાઠકો કવિનો શોધ અને વિચારની ઉત્તમતા લક્ષમાં રાખી પોતાના કાર્યમાં સાવધાન રહેશે.

પી. પી. શર્મા.

પ્રસરી તેલ થાલની સમ હોઇ, પ્રેત કે વ્યંતર જાનો સોઇ;
ફૈલત તેલ દશોદિશિ જબહી, નાહિ દર્દકા છેડા અબહી. ૧૫૪

ચક્ષત બિંદુ પુનિ હો વિસ્તારા, ખડગ દંડ અરૂ ધનુસાકારા;
ઇન દર્દીકી મકરો આશા, જલ્દી કરે યમકે ઘર વાસા. ૧૫૫

ચમર છત્ર રૂ તોરન સારા, હંસ તડાગ પદ્મ આકારા;
તિનકા ઔષધ નિશ્ચે કરના, ઉનકો નાહી નજીકે મરના. ૧૫૬

લાલ જર્દ તેલ સમ રંગા, હોત પ્રપોટ પિત્ત પરસંગા;
ધનજલ સમ રંગ કફહિ જાનો, પીતરંગ કફપિત્ત પિછાનો. ૧૫૭

ચિકના સ્યામ પેશાબ તર બંધે, જલ સમ રંગ ડોલ પવન ફંદે;
તક્રસમ રંગ કફ પવન પ્રકારા, તક્રાછન જુખામ વાયુ ધારા. ૧૫૮

દ્વિ દર્દ દ્વિરંગ જ્યુ ધરહી, બહુત રંગ ત્રિ દર્દ ઉચરહી;
સરસવ તેલ સમ જબે ભરાનો, પવન પિત્ત દર્દ સો જાનો. ૧૫૯

દોલે રંગ ફિરિ વર્ન જુ કરહી, શ્વેત બિંદુ શ્લેષ્મ ઉચ્ચરહી;
લાલ રંગ રતવાઇ ધારા, લાલ જર્દ તો માન મુઝારા. ૧૬૦

હરા રંગ તિલ તેલ સમાનો, નાલ કંઠ જલંદર જાનો;
પીત બહુત ચિકનાઇ હોઇ, પશુ પેશાબ જાનિયે સોઇ. ૧૬૧

તલે લાલ વર્દ અતિસારા, સ્યામ જર્દ સિત શુલ્મ અકારા;
પીતરંગ પાંડુ અંગ કોઇ, સ્યામરંગ સનિપાતહી હોઈ. ૧૬૨

બહુત કફ જલસમરંગ જાનો, પિત્ત શલેષ્મ તૂપ સમાનો;
સ્યામધાર ઘાતી કહેં સોઇ, સ્વેત ધાર કછુ દર્દ ન હોઇ, ૧૬૩

રંગસેં દર્દ પિછાની લીજે, તા પીછે ઔષદ શુભ દીજે;
વાયુજ્વર કેસર સમરંગા, જર્દ હોય મલજ્વરકે સંગા. ૧૬૪

લાલ તલે સિરપર હરિતાઇ, પવન પિત્ત શ્લેષ્મ હૈ ભાઇ;
જર્દ બુદબુદે કર્સેહી સાધા, ગંધિત દોષ અજીરણ બાધા. ૧૬૫

અજામૂત્ર સમ અજીરણ પવના, સ્યામ રંગ ક્ષયરોગાગમના;
સ્વેતધાર ક્ષયદ્વારા મરહી, બેન અસાધ્ય ચિકનતા ધરહી. ૧૬૬

ફૈલત તેલ પેશાબે મલકો, આદ ઇક્ષુ જર્દ હૈ ફિરકો;
રસકી વૃદ્ધિ તબે ઉચ્ચરના, ને દર્દીકો લંઘન કરના.
પ્યાસ વિના પેશાબ ઘનેરા, વે દર્દીકાં જમઘર નેરા. ૧૬૭

પાછલી ચાર ઘડી રાત રહે તે વખતે દર્દીને જગાડી કાચના કે કાંસાના સાફ કરેલા પાત્રમાં પહેલી છેલ્લી પેશાબની ધાર છોડીને વચલી ધાર ઝીલી લેવી, મતલબ એ કે થોડો પેશાબ જવા દઈ પછીનો ઝીલી લેઇ છેવટનો થોડો જવા દેવો. પછી કપડેથી તે વાસણ ઢાંકી પવન ન લાગી શકે તેવી જગામાં મૂકી રાખવું. સૂર્યોદય થયે (જરા તડકામાં રાખી) તરણા મારફત તેમાં તલીના તેલનું ટીપું મધ્ય ભાગમાં પાડવું; અને પછી તેની તરફ ધ્યાન દઈ જોવું. એટલે કે તે તેલનું ટીપું ઉગમણી બાજુએ જાય તો તે દર્દીના દર્દનું જોર કમ હોવાથી જલ્દી સારો થાય છે. પશ્ચિમ દિશા-આથમણી બાજુએ કે ઉત્તર તરફ જાય તો દર્દીના દર્દનો અંત આવેલો સમજવો; પણ દક્ષિણ તરફ જાય તો તે દર્દી મરણ પામે છે. અગ્નિ કોણમાં જાય તો તે મરી જાય છે, ઈશાન બણી જાય તો એક મહીનો જીવે છે, વાયવ્ય કોણ બણી જાય તો દવા દેવી; કેમકે તે દર્દીને જલ્દી આરામ મળે છે. ૧૫૦ તથા:—

(અપૂર્ણ.)

યમદર્શિત યેાગમાં માંદો પડનાર મરીજ જાય છે એમ બીજી કેશવકલ્યાણની પ્રતોમાં પાઠ આ પ્રમાણે છે–મઘા મૂળ વિશાખા ભરણી, આદ્રા અસ્લેષા કૃતિકા કરણી; જ્યેષ્ટા ધનિકા ચિત્રા· ચાઇ; શતભિષા ત્રિપૂર્વા મિલાઇ. ૧ શનિ રવિ મંગળ તીનુવારી, તિથિ ઘાત કહું ન્યારી ન્યારી; રાશિ મકર તુલ વૃષ કુંભ ચારી, નંદા દર્દ ભયેા ભય ભારી. ૨ ધન મીન ભદ્રા દુખ ઘાતી, મિથુન કન્યા જયા ઉતપાતી; મેષ કર્ક રિકતા તિથિ નરસી, વૃશ્ચિક સિંહ પૂર્ણા જમદરશી. એટલે કે મઘા મૂળ વિશાખા ભરણી આદ્રા અશ્લેષા કૃતિકા જ્યેષ્ઠા ધનિષ્ઠા ચિત્રા શતભિષા પૂર્વાભાદ્રપદ પૂર્વાફાલ્ગુની અને પૂર્વાષાઢા એ નક્ષત્રેા સહ રવિ શનિ મંગળવાર તથા મકર કુંભ તુલ વૃષભ એઓને નંદા (૧–૬–૧૧) ધન મીનને ભદ્રા (૨–૭–૧૨) મિથુન કન્યાને જયા (૩–૮–૧૩) મેષ કર્કને રિકતા (૪–૮–૧૪) અને વૃષિક સિંહને પૂર્ણા (૫–૧૦–૧૫) એ તિથિયેાના સમાગમ વાળેા એટલે કે ઉપર બતાવેલાં નક્ષત્રેા તથા વાર અને રાશિ સહ તિથિયેાના સંયેાગને દિવસે જે જન માંદું પડે તે મરણજ પામે છે; કેમકે તે યેાગને યમદર્શિત યેાગ કહે છે.

ગ્રંથસત્કાર.

દરેક મનુષ્ય જાતે વૈદ્ય અથવા વ્યવહારેાચિત જીવનરસાયન વિદ્યા.—એ નામનું પુસ્તક તેના પ્રસિદ્ધ કર્ત્તા રા. જગનાથ પ્રભાશંકર પંડિત અને કંપની વડોદરા એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. આ પુસ્તકમાં બતાવેલી દવાઓ બાઓકેમીસ્ટ્રીની છે. જર્મનીના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. સુસ્લરે આ દવાઓની શેાધ કરેલી છે. આપણા શરીરમાં બાર જાતના ક્ષારેા માલુમ પડે છે.

૧ કેલશિયમ ફેાસફેટ	૨ કેલશિયમ સલફેટ,
૩ કેલશિયમ ફ્લેારાઇડ	૪ ફેરમ ફેાસફેટ
૫ પેાટાશિયમ સલફેટ	૬ પેાટાશિયમ ફેાસફેટ
૭ પેાટાશિયમ સલફેટ	૮ મેગ્નેશિયમ ફેાસફેટ
૯ સેાડિયમ કલેારાઇડ	૧૦ સેાડીયમ ફેાસ્ફેટ
૧૧ સેાડિયમ સલ્ફેટ	૧૨ સિલિકા અથવા સિલિશીયા.

એ ક્ષારેાના ન્યુનાધિકપણાથી શરીરમાં રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે. કયા ક્ષારના કમીપણાથી કયેા રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે તે આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે. સજાતીય વસ્તુઓ સજાતીયનુ આકર્ષણ કરે છે, વિજાતીય વસ્તુઓ આપણા રક્તમાં મળતીજ નથી. એટલે શરીરના પેાષણમાં જેનેા ઉપયેાગ થતેા નથી તેવી વસ્તુઓ શરીરમાં કચરા જેવી છે. અને તેવી વસ્તુઓ, જ્યારે શરીરમાં જાય છે ત્યારે તેને કુદરત બાહાર કાઢી નાંખવાને પ્રયત્ન કરે છે. દવાઓનું પ્રમાણ અત્યંત સૂક્ષ્મ હેાય છે તેમ તેની અસર વહેલી થાય છે. એલેાપેથીક દવાઓમાં પ્રવાહી દવાઓ ઘણે ભાગે આલ્કહેાલ કે રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ કે બ્રેન્ડીથી બનેલી હેાય છે. અને પાઉડરવાળી દવાઓ ઘણે ભાગે ખનીજ પદાર્થની બનેલી હેાય છે. વળી તેમાં ઘણી બળવાન ગણાતી દવાઓ તેા અત્યંત વિષમય હેાય છે. ઘણે ભાગે દરેક રેાગમાં પાંચ સાત કે તેથી પણ વધારે દવાઓ ભેગી કરી દર્દિને દિવસમાં ત્રણ ચાર કે ૭ વખત એક એક આઉંસ કે તેથી વધારે પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે. જે ડેાકટર એક પીસ્ક્રીપ્સનમાં જેમ ઘણી દવાઓ ભેગી કરે તે·

વધારે બુદ્ધિમાન ગણાય છે. એક વિદ્વતામાં આગળ ગણાતા સુપ્રસિદ્ધ ડાકટરનુએ પ્રીસ્ક્રીપ્સન જોએલુ જેમાં લગભગ વીસ ઉપરાંત દવાઓ લખેલી હતી. વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિમાં દર્દીની શરીરની હાલત એટલી તે નિર્બળ અને તિવ્ર લાગણીવાળી હોય છે કે જેથી તેમાં જરા સરખુ કારણ મળતાં બહુ મ્હોટા ફેરફારો થાય છે. અને આવી સ્થિતિમાં દવાઓના રગડા દરદીના ગળામાં બહુ મ્હોટા પ્રમાણમાં રેડવાથી બહુજ નુકશાન થાય છે. અને રોગને મટતાં વાર લાગે છે. એટલુંજ નહિં પણ "બકરૂ કાઢતાં પેસે ઉંટ" એ કહેવત પ્રમાણે એક દરદ મટાડતાં બીજા ખરાબ વ્યાધિનાં મૂળ રોપાય છે. એવી દવાઓને પાચન કરવામાં હોજરી અને આંતરડાંને અત્યંત શ્રમ પડે છે. અને તે થાકીને નિર્બળ થઇ જાય છે. જીવનરસાયન વિદ્યા પ્રમાણે બાર ક્ષારોમાંથી જે ક્ષાર શરીરમાં રહેલા પુટોમાંથી કમી થઇ ગયો હોય છે તે ક્ષાર તે પુટોને મલે છે એટલે વ્યાધી દુર થાય છે. વ્યાધિ નિવારણ માટે આપવામાં આવતી દવાઓ જઠરમાં પાચન થતાં તેમાંથી પુટોને જોઇતો ક્ષાર મળી આવે છે તો વ્યાધી મટે છે. અને મળતો નથી તો દવા કર્યા છતાં તે રોગ જેવો ને તેવોજ રહે છે. દેશી વૈદકમાં મંજીષ્ટાદિ કશાય જોવામાં બાવન ચીજો જેટલી જોવામાં આવે છે. એ બધી ચીજોના જુદા જુદા ગુણો હોય છે. તેવી દવાનો ઉકાળો કરી આપવામાં આવે તો એ બાર ક્ષારો પૈકીના કેટલાક તેમાંથી પાચન થતા શરીરના પુટોને પુરા પડે છે અને તેવા કશાયથી ઘણી જાતના રોગો મટે છે. તેનુ કારણ પણ તેજ છે પરંતુ તેવી વનસ્પતી ઉપર "ઇનઓરગેનીક" પદાર્થની મેળવણી થઇ, જ્યારે તેનું રૂપાંતર થાય છે ત્યારે તેમાં રહેલા ક્ષારો પણ નાશ પામે છે, અને ગુણમાં ફરક થઇ જાય છે. લીપ્ઝીક શહેરના રહેનાર સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. **સેમ્યુઅલ હાનમેને** ઘણા વર્ષના વૈદકના અનુભવ પછી હોમીયોપથીની દવાઓ શોધી કાઢી અને શાસ્ત્રીય પ્રમાણથી સાબીત કરી આપ્યું કે દવા ઘણુજ થોડા પ્રમાણમાં આપવાથી જે ફેરફાર થાય છે તે મ્હોટા પ્રમાણમાં આપવાથી થતો નથી. વળી દરેક ઔષધ હમેશાં એકલુંજ આપવું જોઇએ, તેને કદી પણ બીજી દવાઓ સાથે મેળવવું નહી. કારણ કે તેમ કરવાથી એકે દવા પોતાનુ કાર્ય અબાધિતપણે ને વગર હરકતે બજાવી શકતી નથી.

કાઉન્ટમેટી નામના સમર્થ શોધકે વનસ્પતિમાંથી ઇલેકટ્રો હોમીઓપથી પીલ્સ બનાવેલી છે, જે ગોળીયો સરસવના દાણા જેવડી છે. એવડી ગોળી પણ દર્દી ઉપર ચમત્કારિક અસર કરે છે. એ ગોળીમાંથી એક ગોળી એક પાઇન્ટ પાણીમાં ઓગાળવાથી ફર્સ્ટ ડીલ્યુશન થાય છે. તેમાંથી દર પંદર મીનીટે એક એક ચમચો પાણી પીવું એમ ચોવીસ કલાકમાં પી જવું. એટલાથી અસર ન થાય તો ગોળીનું પ્રમાણ ન વધારતાં ફરી ગ્લાસ પાણીમાંથી એક ચમચો પાણી લેઈ તેમાં એક ગ્લાસ પાણી (એક પાઇન્ટ) રેડવું અથવા તે પાણીમાં એક ક્વાર્ટ પાણી નાંખવું એટલે સેકંડ ડીલ્યુશન થાય છે. એ બીજા ડીલ્યુશનમાંથી એક ચમચો પાણી લેઈ તેમાં એક પાઇન્ટ પાણી રેડવાથી થર્ડ ડીલ્યુશન થાય છે. એ પ્રમાણે વધારે પાણી મેળવી આપવાથી વધારે ફાયદો થાય છે પણ ગોળીયો વધારવાથી ફાયદો થતો નથી એટલે દવાઓ થોડાજ પ્રમાણમાં લેવી જોઇએ એ વાત સિદ્ધ થાય છે પણ સૂક્ષ્મ પ્રમાણની દવાઓ કેવી રીતે વધારે અસર કરે છે તે આ જગોએ બતાવવું જરૂરનું છે.

એલેકઝાન્ડ્રીયાના નીઓપ્લેટોનીસ્ટસના સમયમાં થઇ ગયેલા એક ગ્રીક ભાષ્યકાર "The Golden Treatise of Hermes" નામના રસશાસ્ત્રના પુસ્તક ઉપર વિવરણ કરતાં આ વિષયમાં લખે છે કે–"ધાતુઓનાં સ્થુળ શરીરો તેમના ચૈતન્યને રહેવાનાં નિવાસ

સ્થાનો છે. જ્યારે તેમાં રહેલા સ્થુળ પદાર્થને ક્રમેક્રમે સૂક્ષ્મ બનાવી વિસ્તારવામાં અને શુદ્ધ બનાવવામાં આવે છે ત્યારે પૂર્વે તેમાં નીગુઢપણે રહેલું ચૈતન્ય અને જ્યોતિ પ્રગટ થાય છે. કારણ ધાતુઓમાં રહેલુ ચૈતન્ય અથવા પ્રાણતત્વ નિદ્રાવશ જેવી સ્થિતિમાં પડેલું હોય છે. અને તેથી જ્યાં સુધી તેમના સ્થુળ શરીરોને એટલે કે સચેતન અને ઉદ્ભિજ કોટીના સાધનોને પ્રથમ ઓગાળી દઈને તેમના મૂળ સ્વરૂપમાં લેઇ જવામાં નથી આવતાં ત્યાં સુધી તેમાં રહેલુ ચૈતન્ય પોતાનું સામર્થ્ય વાપરવા અસમર્થ હોય છે. આ મૂળ સ્થિતિએ અંતે પહોચ્યા પછી પોતાના અખુટ આંતર પ્રકાશ બળે બીજા અસિદ્ધિ પદાર્થોને પોતાના ગુણનો પાસ બેસાડી તેમને સ્થાયી અને અચળરૂપ તે આપી શકે છે. આપણાં ઔષધોનો પણ આજ ગુણ છે જેમાં ચૈતન્યનાં મુળ શરીરોને આપણે સંશોધનથી આણીએ છીએ. એટલે કે પ્રથમ તેનો એક ભાગ બીજા અસિદ્ધ પદાર્થના દસ ભાગને પછી સો ભાગને અને તે પછી હજાર ભાગને અને એ પ્રમાણે બેસુમારપણે પોતાના પાશ બેસાર્યા કરે છે. જેથી ઉત્પાદક શબ્દ બ્રહ્મનો પ્રભાવ જણાઇ આવે છે. અને જેટલા વધારે ફેરો ઔષધના વિભાગ કરવામાં આવે છે, તેટલા વધારે પ્રમાણમાં તેના ગુણ વધે છે. "**मर्दनंगुणवर्धनं**" અને જો આમ મેળવણીથી વિભાગ કરવામાં ન આવે તો તે ઔષધ પોતાની એકલી સાદી સ્થિતિમાં રહે છે. આ પ્રમાણે એક સ્વર્ગીય અને દૈવી ઝરણ ખુલ્લે છે જેને કોઇ મનુષ્ય ખુટાડી કે સુકવી નાંખવા સમર્થ નથી." આપણી શતપુટી લોહભસ્મ ને હજારપુટી અભ્રક ભસ્મ અને બીજી ઘણા પુટો આપેલી ભસ્મો બીજી દવાઓ કરતાં વહેલી અસર કરે છે તેનુ કારણ પણ એજ છે કે તેટલા પુટો આપતાં તેને વાટી વાટીને તેનાં અત્યંત સૂક્ષ્મ રજકણો કરવામાં આવે છે અને તેને પુટ આપેલી અનેક વનસ્પતિમાંથી શરીરમાં જે બાર જાતના ક્ષાર રહેલા છે તે તેમાંથી મળી આવે છે. આવી દવાઓ લેવાનુ પ્રમાણ પ્રણ એક ચોખાપુરથી એક વાલ સુધીનુંજ હોય છે. બાયોકેમીક દવાઓમાં દવાનું પ્રમાણ ઘણુંજ સૂક્ષ્મ હોય છે. જુના ને હઠીલા દર્દમાં વપરાતી વધારે પાવરની દવામાં તો તેનું પ્રમાણ એટલું બધુ કમી હોય છે કે તે બતાવવું પણ કઠણ થઈ પડે છે. એટલે તેવી દવાઓ પેટમાં ગયા પછી રક્તમાં મળી જવાને જરા પણ વિલંબ થતો નથી. વળી આ દવાઓ ઝેહેરી નથી તેથી ઍલોપેથીક દવાઓ કરતાં આ દવાઓ નીર્ભય અને ગુણકારક છે એમ અમને લાગે છે. સદર પુસ્તકની કીંમત રૂ. ૦-૬-૦ છે ને તે કર્ત્તા પાસેથી વડોદરામાં ટાવર પાસે મળશે.

તંત્રી.

"તમાકુનું દુર્વ્યસન."

લખનારઃ—ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઈ., ઓન. ડી. એમ. એન. એસ. એ.

તમાકુના ઉપયોગથી થતી અનેક ખરાબીઓ વિષેના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોના અગત્યના અભિપ્રાયો સાથેનો ઘણોજ ઉપયોગી શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થિમાં ખાસ વ્હેંચવા લાયક નિબંધ છપાયાને માત્ર થોડાજ માસ થયા છતાં તેની હજારો નકલો વેચાઈ ગઈ છે!! તેજ તેની ઉત્તમતા સૂચવે છે. આ નિબંધને લોકોમાં છુટથી વહેંચવો એના જેવું પરોપકારનું બીજું કોઇકજ કાર્ય હશે. છુટક નકલનો એક આનો, જથાબંધ ખરીદવા ઇચ્છનારે નીચેને સરનામે લખવું:—

વકીલ ભોગીલાલ ચીમનલાલ.

વિસનગર (ઉત્તર ગુજરાત)

ખરી રીતે તપાસતાં સાબિત થાય છે કે બધા રોગનો રાજા જ્વર છે, અને આપણાં તથા બીજાઓનાં વૈદકશાસ્ત્ર પણ તેજ કહેતાં આવ્યાં છે. "નેચરોપથી સાયન્સ" પણ કહે છે કે શરીરમાં સંચિત થએલો કુપિત મળ કુદરત જ્વર દ્વારાએ બહાર કાઢે છે. બધી રીતે જોતાં રોગ માત્રનો રાજા જ્વર નહી થાય છે. પરંતુ શરીરમાં તમામ જાતના રોગો શાથી ઉત્પન્ન થાય છે, તે જાણવું અવશ્ય જરૂરનું છે. આપણા શરીરનું જીવન રક્ત છે અને તે રક્તની ઉત્પત્તિ આપણે જે ખોરાક ગ્રહણ કરીએ છીએ તેમાંથી થાય છે. આપણા શરીરમાંનું રક્ત જ્યાં સુધી નિર્મળ રહે છે, ત્યાં સુધી કોઇ પણ જાતનો રોગ થતો નથી અને શરીરબલ જેવું ને તેવુંજ રહે છે, એટલુંજ નહીં પણ આપણા શરીરના દરેક અવયવને નિર્મળ રક્ત મળવાથી તેઓ પુષ્ટ અને બળવાન રહે છે. શરીરમાં નિર્મળ રક્ત રહે તેને માટે આપણે સાદો અને સાત્વિક ખોરાક તેમજ શુદ્ધ જળ ગ્રહણ કરવાની જરૂર છે. ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થતા રક્તની શુદ્ધિ આપણા હૃદયમાં થાય છે અને તે શુદ્ધિ થવા માટે આપણે ફેફસાં દ્વારાએ પુષ્કળ ઓક્ષીજન (પ્રાણવાયુ) ગ્રહણ કરવાની જરૂર છે. વ્યાયામ કે કસરત વિના આપણાં ફેફસાંને ઓક્ષીજનનો પૂરતો જથો મળી શકતો નથી; કારણ આપણે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેતા મુકતા નથી તેથી શરીરને નિરામય રાખવા સારૂ શુદ્ધ હવાની પણ જરૂર છે. બીજા પણ શરીરને નિરામય રાખવાના નિયમો છે, પરંતુ આ સ્થળે આપણે અતિસારરોગ સંબંધી વિચાર કરવાનો છે, તેથી તે લખવામાં આવ્યા નથી. મિતાહારથી કોઈપણ જાતના રોગ થતા નથી. કારણ શરીરયંત્ર ટકાવી રાખવા માટે આહારની જરૂર છે; પરંતુ આપણે સ્વાદેન્દ્રિયને વશ થઈ કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક ખાઇએ છીએ, તેથી આપણું પેટ તડાતુમ થાય છે, હોજરીમાં પાણી પીવા જેટલી જગા પણ રહેતી નથી. અને પેટ તણાવા લાગ્યાથી બેચેની તથા આળસ અને ઉંઘ આવે છે. વધારે ખોરાક ગ્રહણ કરવાની આપણને શા માટે ઇચ્છા થાય છે, એ સવાલ ઉત્પન્ન થયા વિના રહેતો નથી. આપણે ખોરાકના દરેક ગ્રાસને બરાબર ચાવી માખણ સરખો નરમ કરી ગળે ઉતારીએ તો તે ખોરાક સાથે મુખમાં ઉત્પન્ન થતું થુંક (ભેળવાય) મળે છે, અને તે થુંક ખોરાકમાં મળવાથી ખોરાકમાં કુદરતી સ્વાદ ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ ખોરાકની ખરી મીષ્ટતાનું ભાન તો ખોરાક ચાવવાથીજ થાય છે, અને થોડાજ વજનના ખોરાકથી આપણને તૃપ્તિનું ભાન થાય છે; પરંતુ હાલના જમાનામાં કહેવાતા સુધારામાં આગળ વધેલી મનુષ્ય જાતે ખોરાક ચાવવાની કડાકુટનું કામ છોડી દીધેલું છે. તેમને બધું કામ કરવાની ફુરસદ મળે છે; પરંતુ જમતી વખતે ફુરસદ મળતી નથી! આપણે આગળ કહી ગયા તેમ ખોરાકને ચાવવાથી તેની ખરી મીષ્ટતાનું ભાન અને રૂચી આપણને જણાય છે; પરંતુ આપણે તે ન ચાવીએ તો સારા ખોરાકમાં તેવી રૂચી પેદા ન થાય એ ઉઘાડું છે, અને સ્વાદ રહિત ખોરાક ગ્રહણ કરવાને આપણને કંટાળો આવ્યા વિના રહે નહિ. સાંપ્રતકાળમાં થોડા વખતમાં અને થોડી મહેનતમાં સારૂં કામ થાય એવા ઉપાયોની યોજનાઓ થવા લાગી છે. આપણે પરગામ જવું હોય તો ચાલીને જવામાં કેટલો વખત લાગે ને શરીરને પણ કેટલી બધી તસદી પડે, તેથી જલદીથી જવા માટે આગગાડીનાં યંત્રોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ઘંટીએ લોટ દળવામાં કેટલો વખત આપણો જાય, ને કેટલી મહેનત કરવી પડે, તેથી આપણે દળવાના સાંચામાં અનાજ દળાવી તેનો લોટ ખાઇએ છીએ. કુવા તળાવ કે નદીમાંથી પાણી કાઢી લાવવામાં કે લેઇ આવવામાં આપણને કેટલો શ્રમ કે મહેનત પડતી ને વખત પણ જતો તે બધું વોટરવર્કસ થવાથી મટી ગયું છે અને આપણે તે કામ સ્હેલથી વગર મહેનતે કરી આપણા વખતનો બચાવ કરી શકીએ છીએ. એ રીતે બચેલો વખત આપણે ઉદ્યોગ કરી

પૈસા કમાવામાં રોકીએ છીએ. પગે ચાલી જવું, પાણી લાવવું, કે દળવું વગેરે કામો જે આપણે અંગ મહેનતથી કરતા હતા તેમાં શરીરને કસરત મળતી ને શરીર નિરામય રહેતું હતું એ વાત ખરી છે; પરંતુ આપણો તેવા કામમાં વખત જતો હતો તેટલે તે આપણને નિરૂપયોગી લાગતુ હતું. અંગ મહેનત કે કસરત શિવાય ભલે; આપણું શરીર બગડે પણ આપણો સમય બરબાદ ન જાય એની આપણે કાળજી રાખવાની છે. એ નિયમાનુસાર સુધરેલી મનુષ્ય જાતે દાંત મારફતે હોજરીને ખોરાક પહોચાડવામાં વિના કારણ વખતનો દુરૂપયોગ થાય છે અને અમુલ્ય વખત તેમાં જાય છે, એમ માની દાંતની એજન્સી બંધ કરી મુખથી પરભારે હોજરીમાં (ટપાલની પેટીમાં નાંખેલો કાગળ સીધો પેટીમાં જાય છે તે પ્રમાણે) પહોચાડવાને દુરસ્ત ધાર્યું છે, અને ઠરાવ અમલમાં પણ મુકાયો છે. એથી જમવામાં વધારે વખત રોકાતો નથી અને તેના કરતાં બીજાં મહત્વનાં કામ કરી શકાય છે. લાખો વર્ષની દાંતની એજન્સી બંધ કરવાથી મનુષ્ય જાતને જ્યારે ખોરાક સ્વાદવગરનો થઇ પડયો અને તૃપ્તી થવા ન લાગી ત્યારે પરમાત્માની પ્રતિનિધિ રૂપ ગણાતી મનુષ્યજાતે પોતાની બુદ્ધિ અને ચાતુર્ય વાપરવામાં મણા રાખી નહિ. સાંપ્રતકાળમાં જેવી રીતે બનાવટી રેશમ, બનાવટી ગળી, બનાવટી લાખ ઇત્યાદિ સંખ્યાબંધ ચીજો કુદરતી ચીજોની હરીફાઇમાં ઉતરી તેના કરતાં પણ ભપકાબંધ અને સુંદર દેખાય છે તે પ્રમાણે દાંતના ચર્વણથી જે કુદરતી સ્વાદનું આપણને ભાન થાય છે તે કરતાં પણ વધારે સ્વાદિષ્ટ કેવી રીતે બનાવવું તેને માટે અનેક જાતના મશાલા, હીંગ, મરચાં, રાઈ, સરકા, આમલી, આમચુર ઇત્યાદિની મેળવણી અને તેવા મશાલા ભેળવેલા પદાર્થને તૈલાદિ પદાર્થના વઘારવાથી ધમધમાટ કરી સ્વાદિષ્ટ બનાવવા લાગ્યા. તે એટલે સુધી કે એવા ખોરાકોએ કુદરતના સ્વાદને હાર ખવરાવી દુનિયા ઉપર પોતાનું સામ્રાજ્ય ચલાવ્યું છે. સાંપ્રતકાળમાં અનેક જાતના મશાલાને વઘારથી બનતા તીખાતમતમા, ખારા પદાર્થો અને ખાંડ શર્કરાદિ વસ્તુથી બનતાં અનેક જાતનાં પકવાનો એ જીભની સ્વાદેન્દ્રિયને પોતાની ગુલામ બનાવી દીધી છે. જીભ ઉપર મુકેલા ગ્રાસ ઘણીજ ઝડપથી આડાઅવળા ખુણેખોચરે ગયા શિવાય સીધાજ વગર વિલંબે હોજરીમાં દાખલ થાય છે. રોટલા, રોટલી, ભાખરી, બીસ્કીટ જેવા કઠણ સુકા પદાર્થોને ચાવ્યા શિવાય પરભાર્યાં હોજરીમાં મોકલી શકાય નહિ, તેથી તે પણ સહેલથી ગળામાં ઉતરી જાય તેટલા સારુ તેવા ખોરાક સાથે પ્રવાહી પદાર્થ દુધ, કઢી, દાળ, શાક વગેરેની યોજના કરી અને તેવા પદાર્થને હાથવતી બારીક ભુકો કરી તેને પ્રવાહી પદાર્થમાં પલાળી નરમ થયેથી પરભારેજ ગળી જવાની યુક્તિ પણ શોધી કાઢવામાં આવી છે, તેથી તેવા પદાર્થ ચાવવાની પણ કડાકુટ મટી ગઈ છે. સુકા મેવા, બદામ, ખારેક, ચારોળી વગેરે પદાર્થોને ખાંડીને અનેક જાતનાં પકવાનમાં મેળવી ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. જામફળ, બોર ઇત્યાદિ જેવાં કેટલાંક ફળોને બારીક કરી મોઢામાં મમળાવી ઉતારી દેવામાં આવે છે. ઉપર પ્રમાણેની થએલી શોધોથી સીધો ખોરાકને હોજરીમાં પહોચાડવાની દાંતની સર્વોપરી સત્તા દિનપરદિન કમી થતી ચાલી ને હવે તો એ બધી સત્તા આપણી જીભને આપવામાં આવી છે! જીભની ઇન્દ્રિ પણ અનેક જાતના કૃત્રિમ સ્વાદને વશ થઈ ગુલામ બની ગઈ છે. આ પ્રમાણે મનુષ્યજાતે પોતાના બુદ્ધિચાતુર્યથી ફ્રાન્સમાં જેવો રેવોલ્યુશન થયો હતો તેવો મુખમાં કરેલો છે! જેથી દાંત અને દાઢોનો હવે કોઇ ભાવ પુછતું નથી! અને તેમનું વારમવાર અપમાન થતું તેમનાથી સહન થતું નથી, જેથી તેઓ કંટાળીને મુખમાંથી પરાગંદા થવા લાગ્યા છે! દિર્ઘકાળ સુધી સર્વોપરી સત્તા ભોગવતા દાંતોના અભિમાનનો મનુષ્ય જાતે નાશ કર્યો છે અને ઉદાર દિલની જીભ અને હોજરીને ખોરાક પુરો પાડવામાં દાંતો હદ બહારની કૃપણતા વાપરતા હતા ને પેટ તણાતાં સુધીનો પુરતો ખોરાક લેવા

દેતા નહોતા તે હરકત હવે દુર થઈ ગઈ છે અને સ્વાદિષ્ટ ભોજનો પેટમાં જરા પણ પાણી પીવાની જગા ન રહે ત્યાં સુધી વગર હરકતે આપણે ગ્રહણ કરી શકીએ છીએ. આપણા સુધરેલા જમાનાની મનુષ્યની બુદ્ધિ અને ચાતુર્યની બલિહારી છે! આવા ખોરાકની સાથે અનેક જાતના દારૂ, સોડા, લેમોનેડ, કોકો, કોફી, ચ્હા ઇત્યાદિ પેય પદાર્થો પણ આપણે ગ્રહણ કરવા લાગ્યા છીએ એટલે હવે નિર્મળ લોહી શરીરમાં રહેવાની આશા રાખવી એ ફોકટ છે. અને જ્યારે નિર્મળ લોહી શરીરમાં ન રહે તો રોગરહિત રહેવાની આશા પણ ફોકટ છે. આગળના મહાત્માઓ પણ કહી ગયા છે કે:-"भोगेरोगभयं" ભોગ ભોગવવાથી રોગનો ભય રહે છે. જ્યારે આપણે સ્વાદ કરીશું ત્યારે તે સાથે રોગ પણ દાખલ થશે." Remember that we should not live to eat but eat to live." યાદ રાખો કે આપણે પેટ ભરવા માટે જીવતા નથી, પણ જીવવા માટે પેટ ભરીએ છીએ; તેથી સદાકાળ મિતાહારી થવું. Remember that nuts and fruits are the only natural food for man યાદ રાખો કે માત્ર લીલાં ફળ ને સુકો મેવોજ મનુષ્યોનો કુદરતી ખોરાક છે. Remember that most men dig their graves with their teeth; because they do not chew their food well યાદ રાખો કે મનુષ્યોનો મ્હોટો ભાગ પોતાની કબરો પોતાનાજ દાંત વડે ખોદે છે; કારણ કે તેઓ પોતાનો ખોરાક બરાબર ચાવતા નથી અને તેથી રોગી બની મરણના મુખમાં પહોંચે છે. Remember that well mastication is half digestion યાદ રાખો કે ખોરાકને બરાબર ચાવવાથી પાચનક્રિયાનું અરધું કામ થઈ જાય છે. Remember that diet cures more than doctors યાદ રાખો કે પરેજી એજ ઉત્તમ ઔષધ છે. અર્થાત્ યોગ્ય આહાર એ સર્વોત્તમ વૈદ છે. ચર્વણક્રિયાને અભાવે અને મીઠું, મરચાં, તેલ, રાઈ, હીંગ વગેરે અનેક જાતના મશાલા ને તેજાનાથી સ્વાદિષ્ટ કરેલો ખોરાક ત્રણ ચાર ગણો ખવાય છે; કારણ તેમાં તૃપ્તિ થતી નથી. એક વિદ્વાન ડોકટર કહે છે કે મનુષ્યજાત પંદર વર્ષની વયમાં સો વર્ષ સુધી પહોચે તેટલો ખોરાક ખાઈ જાય છે; તેના પરિણામે ગરીબ લોકોને મોંઘવારીથી અનાજ મળી શકતું નથી ને પ્રમાણ કરતાં વધારે ખોરાક ખાનાર પોતાની જીંદગી પોતાના હાથે ટુંકી કરી મરણને શરણ થાય છે. અર્થાત્ કે હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી અતિસાર, સંગ્રહણી ને બીજા પણ અનેક જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. મોઢામાં ગએલો ખોરાક મુખપાટેથી ચર્વણ થયા પછી કિંવા ચર્વણક્રિયા થયા શિવાયનો અન્નનાળમાં થઇ હોજરીમાં જાય છે તેથી અન્નનાળની રચના કેવી છે તેનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે.

અન્નનાળ.

જે નળીમાં થઇને ખોરાક તથા પાણી હોજરીમાં જાય છે તેને અન્નનાળ કહે છે. એ અન્નનાળ મ્હોંડામાંની બારીના પાછલા ભાગથી શરૂ થાય છે. એ ચામડીની પોચી નળી જેવી છે અને ગરદનમાં થઇને છાતી અને પેટની વચ્ચેના પડદાના નાકામાંથી પેટમાં ઉતરે છે હોજરીના ઉપલા મ્હોં સાથે તે લાગેલી છે. તેની લંબાઇ આશરે બાર ઇંચની છે. ગરદનમાં આગલી તરફથી હવા જવાની નળી છે જેને શ્વાસનળી કહે છે, તેથી એ અન્નનાળ ઢંકાયેલી છે અને છાતીમાં તે દિલના પડદાની પાછળ તથા મોટી ધોરીનસની અડોઅડ મૂકાયેલી છે. તેની પાછલી તરફ બરડાના કાંટાની આગલી બાજુની હાર લાગેલી છે. અન્નનાળ હવા જવાની નળીની પાછળ મુકાએલી છે, તેથી જ્યારે ખોરાક ગળીએ છીએ ત્યારે તેનો કંઇ પણ ભાગ શ્વાસ જવાની નળીમાં ન જાય તે માટે એ નળીનું મ્હોં બંધ કરવાને એક ન્હાનું ઢાંકણું જીભ સાથે વળગે છે. જે ખોરાક ગળતી વેળા હવાની નળીનું મ્હોં ઢાંકી નાખે છે અને તેના ઉપર થઇને

ખોરાક અન્નનાળમાં જાય છે. અન્નનાળમાં થઇ ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, જેથી હોજરીની રચના સંબંધે પણ આ સ્થળે લખવું જરૂરનું છે.

હોજરી-અન્નકોથળી.

હોજરી અથવા અન્નકોથલા પેટની ડાબી બાજુ પાંસળી હેઠળના ભાગમાં આવેલી છે, તેને સાધારણ રીતે પેટના નામજ લોકો ઓળખે છે.

હોજરી એક માંસની કોથળી છે. એનો આકાર પાણીની ન્હાની મશકના જેવો છે. તે હેઠળથી બાહ્યગોળ એટલે કમાનના જેવી વાંકવાળી છે અને ઉપરથી તેને મળતો ખાડાવાળો વાંક છે. જ્યારે એમાં થોડું અન્ન હોય છે, ત્યારે તેની લંબાઇ ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ સુધી ૧૦ થી ૧૨ ઇન્ચની તથા પહોળાઇ ડાબી તરફથી ૪ ઇન્ચની હોય છે, પણ તે ખાલી હોય છે ત્યારે સંકોચાઇને ઘણી ન્હાની બને છે. તેનું વજન ૧૧ તોલાને આશરે છે અને તેમાં ૪ થી ૫ રતલ પાણી માઇ શકે છે. તેની ઉપલી તરફ છાતીનો પડદો અને કાળજાની હેઠલી બાજુ આવેલી છે. આગળથી તે પેટના માંસ સાથે લાગેલી છે, તે માટે જે ન્હાનો ખાડો છાતીના શીપીના હાડકા નીચે હોય છે, તેને પેટનો ખાડો કહે છે. હોજરીને બે છેડા છે અને દરેકમાં એક એક મ્હોં હોય છે, જેમાંનું ઉપલું મ્હોં અન્નની ઉતરવાની નળી સાથે જોડાયલું છે, અને તેનું બીજું મ્હોં આંતરડાં સાથે વળગેલું છે, જેને હોજરીનું જમણું મ્હોં કહે છે.

હોજરી, માંસના સાકા અથવા દોરાઓની સુખ્ય કરી બનેલી છે. તેનું અંદરનું પડ કરચલી વળી ગયેલું અને મધમાખના પુડા જેવું ખાડાવાળું છે. અને એ પડની બાજુઓમાંથી એક જાતનો જલદ તેજાબના જેવો પ્રવાહી અથવા રસ ઝર્યા કરે છે જેને જઠરરસ અથવા હઝમીયત રસ કહે છે. એ રસમાં પેપસીન નામની એક ખાસ વસ્તુ, કેટલીક જાતના ખારો, હાઇડ્રોક્લોરીક ઍસીડ નામનો તેજાબ તથા ઘણો ભાગ પાણી આવે છે. એમાંનું પેપસીન ખોરાકને પીગળાવવામાં મ્હોટો ભાગ લે છે. એ રસ આખા દહાડામાં ૪ થી ૫ રતલને આશરે પેદા થાય છે.

હોજરીમાં ખોરાક આવ્યા પછી તેના માંસના સાકા સંકોચાવા માંડે છે જેથી ખોરાક ઉપર દબાણ થાય છે અને જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ તરફ અને ત્યાંથી પાછો જમણી બાજુ તરફ તે ગોળ ફર્યા કરે છે. એ રીતે ત્રણ ચાર કલાક સુધી ખોરાક હોજરીમાં ફર્યા કરે છે અને હઝમીયતરસ તેની દરેક વસ્તુ સાથે મળી જઇને સઘળાને પીગળાવીને એકત્ર કરે છે. માંસ, ઇંડાં, રોટલી, વનસ્પતિ અને બીજો નક્કર ખોરાક જે આપણે ખાઇએ છીએ તે આ રસથી પીગળીને તેની બારીક કણીઓ થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ તેમાં રસાયણિક સંયોગથી કેટલોક ફેરફાર થાય છે અને સઘળા ખોરાકનું એક પાતળું પ્રવાહી બને છે, જેને "કાઇલ" યાને "અન્નરસ" કહે છે. ખોરાકમાં એવી આલ્બ્યુમીનવાળી તથા સાકર જેવી વસ્તુઓ ઉપર હઝમીયત-રસ બહુ અસર કરે છે, અને તેને ફેરવી એવી બનાવે છે કે જેથી તે લોહીમાં દાખલ થવાને લાયકની થાય છે. ખોરાક જેવા નિર્જીવ પદાર્થને હઝમીયતરસ એવો તો બદલી નાખે છે કે તેનો થોડોક ભાગ હોજરીમાંની ઝીણી નસોમાં થઇને લોહીમાં મળી જાય છે અને તેમાંથી શરીરના જીવતા ભાગોને પોષણ મળે છે. જ્યારે ખોરાક એ પ્રમાણે ફેરવાઇને તે લોહીના જેવો થાય ત્યારે તે 'હઝમ થયો અથવા પચ્યો' એમ કહેવામાં આવે છે; પણ સઘળો ખોરાક હોજરીમાં જાય છે તે હઝમ થતો અથવા પચનો દશે એમ જાણવું નહિ. ઘી અથવા તેલવાળી અને આટાના સત્વવાળી વસ્તુઓ ઉપર જઠરરસ અસર કરતો નથી તે માટે એવી ચીજો હોજરીમાંથીજ લોહીમાં દાખલ થતી નથી; પણ ખોરાકના કચરા સાથે આંતરડાંમાં જાય છે, જ્યાં તેઓમાં કેટલોક ફેરફાર થાય છે. જેને માટે અમો આગળ લખીશું. (અપૂર્ણ).

૬ કામેશ્વર રસ-હીરા, મોતી, પારો, ગંધક, રૂપું, સોનું, ત્રાંબું, લોહ એટલાં વાનાં સમભાગ લેવાં. તેને કાળા ધંતુરાના રસમાં ખલ કરવાં ને શીશીમાં ભરી મુખે મુદ્રા કરવી. એક માટલામાં મીઠું ભરી તેની વચમાં સીસો મુકવો. ચુલા ઉપર ચડાવી એક દિવસ (આખો) તે નીચે તાપ કરવો. ટાઢું થઈ ગયેથી ઉતારી મજીઠના કાઢામાં તેનો ખલ કરવો. અને તેની ગુંજના પ્રમાણથી ગોળી કરવી અને સાકર સાથે આપવી જેથી કામની પુષ્ટી કરે અને સામર્થ્ય આવે તથા અરૂણના જેવી કાન્તી થાય.

૭ કામેશ્વર રસ-પારો, ગંધક ચાર ભાગ, ચિત્રમૂળ તથા હરડેદળ બાર બાર ભાગ મોથ તમાલપત્ર અને ઇલાયચી બે બે ભાગ, ત્રીકટુ, પીપળીમુળ અને વછનાગ ચાર ચાર ભાગ, નાગકેસર એક ભાગ, રેણુંક બીજ બે ભાગ-એ પ્રમાણે વજનથી એકત્ર કરી ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણને બસેં તોલા જુના ગોળમાં પકવી આદાના રસમાં એક પહોર તથા ગાયના ઘીમાં એક પહોર ઘુટી તેની બોર જેવડી ગોળી કરી ખાવાથી સોજો તથા પાંડુ રોગનો નાશ કરે છે.

૮ કુઠાર રસ-શુદ્ધ પારો તોલા ૫ ભાર, શોધ્યો ગંધક તોલા ૫ ભાર, તાંબેશ્વર તોલા ૧૩ ભાર, મારેલું પોલાદ તોલા ૧૩ ભાર, સુંઠ તોલા ૧૩ ભાર, કાળાં મરી તોલા ૯ ભાર, લીંડી પીપર તોલા ૯ ભાર, શુદ્ધ વછનાગ તોલા ૫ ભાર, ચિત્ર મુળ ૯ ભાર, ખીલાનો ગર્ભ તોલા ૯ ભાર, જવખાર તોલા ૧૦ ભાર, ટંકણખાર તોલા ૯ ભાર, સિંધવખાર તો. ૧૦ ભાર, ગાયનું મુત્ર તોલા ૧૨૮ ભાર, થોરનું દુધ તોલા ૧૨૯ ભાર એ સઘળાં એકત્ર કરી કઢાઈમાં ધીમી આંચે ચુલા ઉપર પકવી લેવાં. પછી તેનાં ચોસલાં થઇ જાય ત્યારે બે માસા વજનથી ઉના પાણી સાથે સેવન કરવાથી અસાધ્ય અર્શ વ્યાધિ (મસા) મટે છે.

૯ કલ્પતરૂ રસ-પારો, ગંધક, વછનાગ, ટંકણખાર એ દરેક રૂ. ૧) ભાર પ્રમાણે શોધેલાં લેવાં. તેમાં સુંઠ તોલા બે, મરી તો. ૮, પીંપર ઝીણી તોલા આઠ, વજનથી લેવી. પારા ગંધક સિવાયની બાકીની જણસોને ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચુરણ કરી પછી પારા ગંધકને ઘુંટી કજલી કરી તેમાં ઉપર લખેલું ચુરણ મેળવી તેને બે પહોર સુધીનો ખલ કરવો. એ ઔષધમાંથી એક ગુંજ ભાર ઔષધ સેવન કરવાથી વાતશ્લેષ્મ મટે છે. આ રસને આદાના રસ સાથે આપવાથી વાતકફજ્વરનો નાશ થાય છે. તેમજ કાસ, શ્વાસ, મુખમાંથી પડતી લાળ, શૈત્ય, અગ્નિમંદ અને અરૂચી એનો પણ નાશ કરે છે તેમજ આ રસને સુંઘાડવાથી કફ વાતથી થતી મસ્તકપીડા પણ નાશ પામે છે. મોટા મોહ, બડબડ, અને છીંકના પ્રતિબંધને પણ મટાડે છે.

૧૦ કારૂણ્યરસસાગર—એક ભાગ પારદ ભસ્મ, બે ભાગ ગંધક, ચાર ભાગ અભ્રકભસ્મ, એ એકત્ર કરી એક દિવસ એરંડીયા તેલમાં ખલ કરી પછી જલભાંગરાના રસમાં તેને એક દિવસ ખલ કરવો. પછી જવખાર, સાજીખાર, ટંકણખાર, મીઠું, સીંધવખાર, બીડ લવણ, સંચલ, વછનાગ, સુંઠ, મરી, પીંપર, કેસર, ઝરૂં, ચિત્રક એને સમ ભાગ લઈ ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ કરેલું ચુરણ તેમાં મેળવવું અને એક પહોર સુધી ઘુંટી રાખી મુકવું. આને કારૂણ્યસાગર રસ કહે છે. તે અતિસાર ઉપર બે માસા આપવો. એ જ્વર સાથેના અથવા જ્વર વગરના અથવા શૂળવાળા રક્તાતિસાર કિંવા સોજા સાથેના રક્તાતિસારમાં તથા સંગ્રહણી એ રોગ ઉપર અનુપાન યોજી આપવો. અથવા વગર અનુપાને આપવાથી પણ ઉપર કહેલા રોગો મટે છે.

૧૧ કાલાંતકવટી—પારો, બંગભસ્મ, હરતાલ, સીંધવખાર, કળલાવી, તુરી એ દરેક ચાર ચાર તોલાના પ્રમાણથી લેવાં. લસણ સોળ તોલા લેવું. તેમાં લસણ સિવાયની ચીજોનું વસ્ત્રગાળ

ચુરણ થયે લસણ મેળવી તેને વાડકારેલી અને તેના અભાવે નાની કારેલીના રસમાં એક દિવસ ખલ કરી રાખવું. તેમાંથી એક ગુંજભાર ખાવાથી અને ગુદામાં પણ એક ગુંજ દબાવવાથી રક્તવાત અને કફથી થએલા અર્શનેા જલદી નાશ કરે છે. આ કાલાંતક વટીનાં નીચે લખેલાં અનુપાન છે. ભીલામાં, ત્રીફળા, નેપાળેા, ચિત્રક, સિંધવ એ સમભાગ લેઈ તેના ચુરણને ઠીકરામાં મંદાગ્નિ ઉપર શેકી તેને છાશ સાથે શક્તિ અનુસારે એક તેાલા સુધી આપી શકાય છે.

૧૧ કાલવિદ્ધ્વંસક રસ—શુદ્ધ પારેા, રૂપું, તાંબુ, એ સમભાગ લેઈ બીજોરાના રસમાં ખલ કરી તડકે સુકાવવાં અને એ બધાની સમભાગ પારેા મેળવી તેની કજ્જલી કરવી અને વસ્ત્રમાં પેાટલી બાંધવી. પછી બીજોરાના રસમાં ગંધક ઘુંટી તે પેાટલીના સમભાગ ઉપર તળે મુકી ઈષ્ટીકાયંત્રમાં પચન કરવી. આ પ્રમાણે સમાન ગંધક દેઈ ૭ ગણા ગંધકથી ઝારણ કરવી. પછી કાઢી ચુરણ કરી તેના સમાન લેાહભસ્મ મેળવી (નાની રીંગણી) ભેાંયરીંગણી, ઉભી-[illegible]ણી, કડવેા લીંબડેા એના રસમાં એક એક દિવસ ખલ કરવેા. અને પાંચ રાત ગેાવરાનેા પુટ પવેા. એ પ્રમાણે દરેક રસમાં ત્રણ ત્રણ પુટેા પ્રમાણે નવ પુટેા આપવા. ત્યારપછી ચિત્રક, ...જ, અને આકડાના દૂધ એની બબ્બે ભાવનાઓ આપવી અને પ્રત્યેક ભાવના વખતે અંધ-માં ઘાલી પચાવવું. પછી ચુરણના દશમા ભાગે વછનાગ મેળવી તેમાંથી એક ગુંજભાર આપ-...થી પાંડુરેાગનેા નાશ થાય છે.

૧૨ કનકસુંદર રસ—પારેા, સેાનું, સુવર્ણમાક્ષિક, હરતાલ, મનસીલ, કલખાપરી, ગંધક, રશુથું, એ સમભાગ લેઈ પારા ગંધકની કજ્જલી કરવી. પછી સર્વ ઐાષધ ભેગાં કરી આકડાના ...માં તેને ખલ કરવાં. પછી સીમલા, હાતગા, એઢાં, ચિત્રક, જલભાંગરેા અને અરડુસેા એ ...યેકના રસમાં એકેક દિવસ ખલ કરવેા. પછી ગેાળેા કરી ભુધરયંત્રમાં મૃગાંકની પેઠે પુટ આ-...ેા. પછી કાઢી આદાના રસની સાત ભાવનાઓ આપવી. આ કનકસુંદર, ક્ષયરેાગનેા નાશ કરે ... સન્નીપાત ઉપર આદાના રસ સાથે આપવેા અને વાયુ વ્યાધિ ઉપર સુંઠ તથા ઘી સાથે ...આપવેા અને તેના ઉપર મૃગાંકની પેઠે પથ્ય પાળવું તેનાથી અધિક કાંઇ ખાવું નહિ.

૧૩ કાશદ્ધંશ રસ—પારેા એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, જવખાર ત્રણ ભાગ, સંચલ ચાર ...ગ, મરી પાંચ ભાગ, એ શુદ્ધ લેઇને આદાના રસમાં સારી પેઠે ખલ કરીને આપવાથી પાંચ ...કારની ઉધરસ તથા પાંચ પ્રકારના શ્વાસ મટે છે.

૧૪ કાશકેશરી રસ—હીંગલેાક, મરી, મેાથ, ટંકણખાર, વછનાગ, એને બીજોરાના રસમાં ...લી મગ જેવડી ગેાળી કરવી તે આદાના રસ સાથે આપવી તે. ઉધરસ અને શ્વાસને મટાડે છે.

૧૫ કાલકંટક રસ—હીરા, પારેા, અબરખ, સુવર્ણ, તામ્ર, ગજવેલ, મુંડલેાહ, તેની ભસ્મેા ...નુક્રમે ક્રમવૃદ્ધિથી લેવી ને તેને ત્રણ દિવસમાં આમ્લ વર્ગની ભાવના આપવી. પછી ત્રણ જાતના ...ખાર, પાંચ જાતનું લવણ, એ પણ તેના રસ સમાન મેળવી પછી નગેાડના રસમાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવેા. સુકાયા પછી અષ્ટમાંશ વછનાગ અને ટંકણખાર મેળવી લીંબુના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવેા એને કાલકંટક રસ કહે છે અને તે બધા રેાગ ઉપર ચાલે છે; પરંતુ વિશેષે કરી તેનેા ઉપયેાગ સન્નીપાત ઉપર કરવામાં આવે છે. આદાના રસમાં કીંવા ઘીમાં બે ગુંજ, વાયુ રેાગ ઉપર આપવેા. નિરગુંડીના મુલનું ચુરણ તથા ભેંસા ગુગળ (ભેંશીયા ગુગળ) એ સમાન લઈ ઘી સાથે ખલી તેની એક રૂપિયાભારની ગેાળી સાથે આપવેા અને તેના ઉપર સ્નિગ્ધ અને ઉનું અન્ન જમવું એટલે ચાલીસ દિવસમાં સંપુર્ણ વાત રેાગનેા નાશ થશે અને આ રસ લેઈ ઉપર આકડાના મુલનેા ઉકાળેા પીવાથી સન્નીપાત મટે છે.

૧૬ કવ્યાદ રસ-ઘસેલું ત્રાંબુ રૂ. રા ભાર, તથા શુદ્ધ ખારો રૂ. ૫ો ભાર, ગંધક તો. ૧૦ ભાર એને કાચાં ખત્ર કરવાં ને એરંડાના પાનમાં ઘાલવાં અને તેને સુરદિન (તેતરીસ) સુધી તડકે રાખવું એટલે સુકાઇ જશે. તેને પાણીમાં ખલી ગોળો કરવો ને સંપુટમાં મુકી ગજપુટ ડોઢ મણ છાણાનો આપવો. સ્વાંગ શીતલ થયે કાઢી તેમાં ત્રણ રૂપીઆભાર ટંકણ ફુલાવીને નાંખવો, સવા તોલો મરી નાંખવાં અને આદારસની ભાવના સાત આપી તેની આદારસથી એક ગુંજની ગોળી વાળવી. તે ગોળી એક ગુંજ સીંધવ સાથે ખાવાથી પડાંગ સોજો મટે. જો એક માસ ખાય તો હલાય નહીં તેવો પડાંગનો સોજો મટે.

૧૭ કવ્યાદ રસ-શુદ્ધ ગંધક તોલા ૯ ભાર, પારો તોલા ૫ ભાર, લોહ સાર ટાંક ૫, તામ્ર ભસ્મ ટાંક ૫, પારા ગંધકની કજલી કરવી, પછી એ બન્નેને એ કજલીમાં મેળવવાં. પછી ચારેને લોઢાના વાસણમાં અગ્નિ ઉપર મુકી પીગળાવવાં. ત્યાર પછી ગાયના છાણ ઉપર એરંડાનું પાન મુકી તે ઉપર પેલો રસ રેડવો. ઉપર પાન મુકી છાણુ મુકવું. ટાઢું થએથી તેને વાટી તેમાં બીજોરાનો રસ ચારેક રૂપિયાભાર લઇ તેના રસમાં ઘુંટી તે રસ તેને પાવો. પી રહે ત્યાં સુધી ઘુટવું. પછી તેને ચારેક રૂપિયાભાર જંબીરી લીંબુનો રસ પીએ ત્યાં સુધી ખલમાં ઘુંટવું. પછી પીંપર, પીંપલીમુળ, ચવ્યક, ચિત્રક, એનો ઉકાળો કરી તેના પચાસ પુટ દેવા. પછી અમલવેતસના રસના પચાસ પુટ દેવા. સર્વે સુકાઇ જાય ત્યારે એ સર્વની બરાબર શેકેલો ટંકણખાર નાંખવો અને ટંકણખારથી અડધો સંચળ મેળવવો અને તે બધા બરાબર કાળાં મરી મેળવવાં. પછી તેને ચણાના ખારના સાત પુટ દેવા અને તેને સારા જાપતાથી રાખી મુકવો. તેમાંથી બે માસા લેઇ ઉપર સીંધવ મેળવી ગાયની છાશ પીવી તો અજીર્ણ માત્ર તત્કાળ દૂર થાય અને અતિ ભારે ભોજન કર્યું હોય તોપણ તત્કાળ પચી જાય અને શળ, ગોળો, આફરો, બરોળ, ઉદરરોગ ઇત્યાદિને આ રસ દૂર કરે છે. જડમાંસ ખાનારાને ભૂખ લગાડે છે. પેટપુર ખવરાવી તે ઉપર ચાર વાલ મરી, તથા ખાટી છાશ સાથે આપવાથી પણ તુરત ભુખ લાગે છે તો મંદાગ્નિ મટે તેમાં શું નવાઈ છે ? આ કવ્યાદરસ મંથાન ભૈરવે બહુ માંસ ખાનાર, ને ફરી ભોજનની ઇચ્છા કરનાર એવા શીન્હલ દેશના રાજાને બતાવ્યો હતો. અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરી ગળા ઉપરના વ્યાધિ, કોઢ, આમ, ખભા ઉપરની સ્થૂલતા, અનેક વ્યાધિ, વાતગ્રંથી અને ઉન્માદનો નાશ કરે છે.

૧૮ કવ્યાદરસ-શુદ્ધ ગંધક ૮ તોલા, પારો, તાંબું અને ગજવેલ દરેક ચાર ચાર તોલા લેઇને સર્વને લોઢાના ઠામમાં એકમેક કરી ચુલાપર ધીમી આંચે તેનો રસ થાય એટલે તે રસ છાણ ઉપર કેળનું પાન પાથરી તે પર રેડી ઉપર બીજું પાન કેળનું મુકી તે ઉપર છાણ મુકવું એટલે તેની પરપટી થશે. તે પરપટીનો ભૂકો કરવો. પંચ કોલના કવાથ શેર એકમાં તેને ઘુંટવો. તે સુકાએથી લીંબુ રસ શેર એકમાં તેને ઘુંટવો. પછી ટંકણખાર તોલા ૨૦ વીસ તથા સીંધવખાર તો. ૧૦ અને કાળાં મરી તોલા ૫૦ નું ચુરણ કરી તેમાં મેળવી ચણાના ખારના ચાર પુટ દેવા એટલે કવ્યાદ તૈયાર થશે. માત્રા પંદરથી ત્રીસ ઘઉં ભાર, સીંધાલુણ તથા છાશ અને સુંઠ સાથે અપાય છે.

૧૯ કુમુદેશ્વર રસ—શોધ્યો ગંધક ટાંક ૫, અભ્રકભસ્મ ટાંક ૫, શુદ્ધ પારો ટાંક ૫, હીંગલોક ટાંક ૨, મનસીલ ટાંક ૨, પ્રથમ પારા ગંધકની કજલી કરવી પછી બાકીના ઓસડનું વસ્ત્રગાળ ચુરણ મેળવવું. પછી એ સરવથી અડધી લોહભસ્મ મેળવવી ને ખલમાં સતાવરીના રસના ચૌદ પુટ આપી સુકવી રાખવું. પછી રતી બે તથા ત્રણ ભાર સાકર કે મરીની સાથે પ્રાતઃકાળ-

માં ખાય તેા રાજરેાગ, વાયુ પિત્ત કફના રેાગેા તથા સર્વે તાવને મટાડે છે. અને સતત સેવન કરવાથી વળી પલીત રેાગને મટાડે છે.

૨૦ કુમુદેશ્વર રસ—એક ભાગ શુદ્ધ પારેા અને એક ભાગ અણુવીંધ્યાં મેાતી લેવાં. ગંધક બે ભાગ લેવેા. પછી પારા ગંધકની કજલી કરવી. મેાતીને આઠ પહેાર કાંજીમાં ખલ કરવાં અને બધાને એકત્ર કરી ખલ આઠ પહેાર કરી ગેાળેા કરવેા ને સંપુટમાં મુકી કપડ માટી કરી સુકાવવું. પછી મીઠાના માટલામાં મધ્યમાં મુકવું ને ઉપર કંઠ સુધી મીઠું ભરવું. પછી એક દિવસ તાપ કરવેા ને સ્વાંગ શીતલ થયે કાઢી કપડછીન કરી રાખવું. આ કુમુદેશ્વર રસ બે રતી, ખાંડ સાથે ખાવાથી રાજરેાગ અને શેાષ વિગેરે સર્વે મટે છે.

૨૧ કાલારી રસ—શેાધેલેા પારેા માસા ૧૨, શુદ્ધ ગંધક માસા ૨૦, શુદ્ધ વછનાગ માસા ૧૨, કાળાં મરી માસા ૨૦, પીંપર માસા ૪૦, લવીંગ માસા ૧૬, ધંતુરાનાં બીજ માસા ૧૩, શુદ્ધ ટંકણ માસા ૨૦, જાયફળ માસા ૨૦, અકલકરેા માસા ૨૦, ઉપરની દવામાંથી પારાગંધકને ખલ કરી કજલી કરવી. પછી તેમાં સઘળાં ઔષધ બારીક વાટી મેળવી ને આદાના રસમાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવેા. પછી કેળાંના રસમાં ખલ કર્યા પછી રતી ૧ ની ગેાળી બાંધવી. રતી ૧ ની ગેાળી ખાય તેા વાયુ ને સન્નીપાત રેાગ દૂર કરે છે.

૨૨ કાલાંતક રસ—બાર આંગળ લેાઢાની મુસ કરાવવી, તેમાં ધંતુરેા, ડુકરકંદ, કુંવાર અને લસણ, એ પ્રત્યેકમાં પહેાર પહેાર વાર સુધી ઘુંટેલેા પારેા ગેાળેા કરી પેલી મુસમાં ચતુર્થાંશ ગંધક નગેાડના રસમાં ઘુંટી મુસમાં મુકી ઉપર પારેા મુકવેા અને ઉપર ગંધક મુકી એ મુસનું મેાઢું લેાઢાના પતરાથી બંધ કરવું અને તે મુસને રૂદ્ર યંત્રમાં પચન કરવી. એ પ્રમાણે આઠ પટ ગંધક જરવ્યાથી તે રસને કાઢી ઘુંટવેા અને મૃગાંકાદિની પેઠે અનુપાનથી પાંચ ગુંજ આપવેા તેા તેથી ક્ષય મટે છે.

૨૩ કામેશ્વર રસ—અભ્રક ભસ્મ, કાયફળ, ઉપલેટ, આસગંધ, ગળેા, મેથી, મેાચરસ, મેાંયકેાળું, મુશળી, ગેાખરૂ, કેળનેા કંદ, શતાવર, અજમેાદ, અડદ, કાળા તલ, ધાણા, જેઠીમધ, નાગબળા, કચૂરેા, મીંઢાળ, જાયફળ, સિંધાલુણ, ભારંગ, કાકડા શીંગી, જીરૂં, શાહજીરૂં, ચિત્રામૂળ, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેસર, સાટોડી, ગજપીપર, ધરાખ, અરડુસેા, કૈાચાં, એખરેા, સુંઠ, મરી, પીપર, હરડાં, બહેડાં, આમળાં અને સીમળાના મૂળની છાલ એ બધાં બરેાબર તેાલથી લઇ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી અરધેા તેાલેા હમેશાં ફાકવું. અથવા ગેાળી કે અવલેહ કરી ઉપયેાગમાં લેવું અને ઉપર સાકર સહિત કઢેલું દૂધ પીવું જેથી વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે, સ્તંભન કરે છે, સ્ત્રીઓનું મનરંજન કરવા સમર્થ બને છે, ક્ષીણ મનુષ્યને પુષ્ટિ આપે છે, ક્ષયને દૂર કરે છે, અને સંપૂર્ણ રેાગેાનેા નાશ કરે છે. તેમજ ખાંસી, દમ, અતિસાર, મંદાગ્નિ, મસા, સંગ્રહણી, પ્રમેહ, શળેખમ, અને લેાહીના વિકારેાનેા નાશ કરે છે. ધાતુને વધારે છે. કવિયેાને વાણીવિલાસનું બળ આપે છે અને અકાળમૃત્યુ તથા ધેાળાં પળિયાનેા વિનાશ કરે છે.

૨૪ કામિનિમદ ભંજન રસ—શુદ્ધ પારેા અને શુદ્ધ ગંધક બેઉ સમાન લઇ ત્રણ દિવસ લગી કણ્ટારીના રસની અંદર ઘુંટી કાચની શીશીમાં ભરી સંપુટ યુક્ત વાલુકા યંત્રમાં ૧ પહેાર લગી પકાવવી, ફરી રાતા અગથિયાના રસમાં ૧ દિવસ લગી ઘુંટી સુકાયા બાદ સાકર સાથે પ્રભાત સમય બે રતિપૂર ખાવામાં આવે અને તે ઉપર ગાયનું દૂધ પીવામાં આવે તેા સ્ત્રીઓના ગર્વનેા નાશ કરી શકાય છે. (અપૂર્ણ.)

કુદરતી રોગોપચાર ગ્રંથમાળા.

ઔષધ કિંવા શસ્ત્રપ્રયોગ સિવાય રોગ મટાડવાનું

નવીન શાસ્ત્ર.

પ્રકરણ ૧ લું.

આ નવીન શાસ્ત્રનો શોધ કેવી રીતે થયો?

યુરોપ ખંડના જર્મની દેશમાં રહેનાર લ્યુઇ કુન્હે નામના એક ૨૧ વર્ષના યુવા ગૃહસ્થની કંઈ વિકારથી પ્રકૃતિ બગડી હતી. પ્રથમ છાતીમાં અતિશય દુઃખાવો થયો હતો અને તે સાથે માથું પણ દુખ્યા કરતું હતું. આ ગૃહસ્થે ત્યાંના ઘણા વિદ્વાન ડૉક્ટરોની દવાઓ પુષ્કળ દિવસ સુધી કરી, છતાં તેનાથી તેને કંઈ પણ ફાયદો થયો નહિ. મૂળથીજ કુન્હેની ડૉક્ટરો ઉપર વિશેષ શ્રદ્ધા નહોતી, અને જ્યારે તેને પોતાને ડાક્ટરોનાં ઔષધોથી ફાયદો થયો નહિ ત્યારે તેની શ્રદ્ધા તેમના ઉપરથી બિલકુલ ઉડી ગઈ. કુન્હેએ પોતાના વ્યાધિને માટે પુષ્કળ વૈદ્યોના ઉપાયો કર્યા પણ તેથી લાભ થવાને બદલે તેના દરદમાં વધારો થતો રહ્યો હતો. તેથી ડૉક્ટર લોકો વિના કારણ દવાના રગડા પાઈ પ્રકૃતિ બગાડે છે એમ તેની ખાત્રી થઇ ગઈ. તે પોતાનાં છોકરાંને કહેતો હતો કે, "હે. છોકરાઓ, તમે ડાક્ટરોના નાદે લાગશો નહિ" એમ નિત્ય ચેતવણી આપ્યા કરતો હતો. કુન્હેના વડિલ પણ સારા વૈદ્યની સારવાર નીચેજ જઠરના ક્ષતથી મરણ પામ્યા હતા. તે કારણથી પ્રચલિત વૈદ્યક પદ્ધતિને આધારે ચાલનાર ડૉક્ટરો ઉપરથી કુન્હેની શ્રદ્ધા ઉડી ગઈ હતી. અને આગળ ચાલતાં ડૉક્ટરોનાં ઔષધોથી ખરો કંઈ ફાયદો થતો નથી એમ તેની પક્કી ખાત્રી થઈ. આ વખતે જર્મનીમાં "નેચર ક્યુર" અથવા કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યા નામની એક નવીન વિદ્યા નિકળી હતી. આ પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરનારાઓમાં મેલ્ટઝર નામનો ચિકિત્સક સર્વોપરી ગણાતો હતો. *અને આ મંડળીની વારંવાર સભાઓ થતી હતી. અને તેમાંની એક સભામાં કુન્હે પણ ગયો. પોતાને છાતીમાં શૂળ આવતું હતું, તેને માટે તમારી પદ્ધતિમાં કાંઇ ઉપાય છે કે નહિ એમ કુન્હેએ તે સભાસદો પૈકીના એકને ધીમે રહીને પુછ્યું. ધીમે રહીને પુછવાનું કારણ એ કે તે વખતે કુન્હેની પ્રકૃતિ છેક બગડી ગયેલી હતી, અને તેનું મગજ પણ નબળું પડી ગયું હતું, તેથી એવા મોટા મંડળમાં મોટે સાદે બોલવાની તેની હિંમત ચાલી નહિ. તે સભામાંથી એક ગૃહસ્થે કુન્હેને કંઇ ઉપાય બતાવ્યો. તે ઉપાયથી તેને સારો ફાયદો થયો. બે ચાર વર્ષ પછી એટલે ઇ. સ. ૧૮૫૮ માં તેના ભાઇની તબીયત કેંઇ વ્યાધિથી અતિશય બગડી. તેને જે રોગ થયો હતો તેના ઉપર ઉપચાર કરવા જેટલો કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યામાં સુધારો વધારો તે વખતે થયેલો નહોતો. પરંતુ થીઓડોર હૅન નામનો નૈસર્ગિક ઉપચારક ઘણા ભયંકર રોગો મટાડી શકે છે, એમ તેના સાંભળવામાં આવ્યાથી તેની સલાહ લેવા જવાનો તેણે ઠરાવ કર્યો. અને માત્ર થોડાંક અઠવાડીયાંમાં પોતાની તબીયત ઘણીજ સુધારીને પાછો આવ્યો.

*આ વિષય ઉપર ચર્ચા ચલાવવા માટે સભાઓ આપણા દેશમાં પણ ક્યારે થવા લાગશે?

કુન્હેની તબીયતને કેટલાક વખત સુધી કુદરતી ઉપચારથી સારો ફાયદો થયેલો જણાયો હતો પરંતુ ફરીથી તેની તબીયત પૂર્વ સ્થિતિપર આવી હતી અને થોડા દિવસ પછી તો બીલકુલ બગડી ગઈ હતી. તેના દરદની વેદના એટલી તો અસહ્ય થઈ પડી હતી કે જીવવું તેને બહુજ કંટાળા ભરેલું લાગતું હતું. તેના વંશમાં પરંપરાથી ઉતરતો આવેલો જ્હરના વ્રણનો રોગ તેને લાગુ પડયો, અને ફેફસાંનો કેટલોક ભાગ ખવાઇ ગયો હતો. મગજ અને મજ્જાતંતુ પણ એટલાં બગડયાં હતાં કે સ્હેજ કારણ મળતાં તેને અતિશય ત્રાસ થતો હતો. આવી વખતે મગજ શાન્ત કરવાને, બ્હારની ખુલ્લી, થંડી અને સ્વચ્છ હવામાં ફર્યા સિવાય બીજો ઉપાય નહોતો. રાત્રે ઉંઘ તો તેને મુદ્દલ આવતી નહોતી, જેથી કામ ધંધો કરવાની તેને બિલકુલ રૂચિ થતી નહિ. "મારૂં શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ અને મારા ગાલ ગુલાબી રંગના લોકોને દેખાતા હતા, છતાં પણ મને જે અસહ્ય વેદના થતી હતી તે લોકોની કલ્પનામાં પણ આવી શકે તેમ નહોતું." એ પ્રમાણે કુન્હે પોતાની તે વખતની સ્થિતિનું વર્ણન કરતાં લખે છે. પરંતુ ક્ષણ માત્ર આરામ સિવાય કાયમ ટકનારો એવો ફાયદો તેની પ્રકૃતિને કંઈ પણ થયો નહોતો.

કુન્હેને બાળપણથી સૃષ્ટિ સૌંદર્ય નિહાળવાનો બહુજ શોખ હતો. વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓનું પોષણ કેવી રીતે થાય છે, તેમનું આરોગ્ય શી રીતે જળવાઇ રહે છે, કયાં કારણોથી વૃક્ષો અને પ્રાણીઓ નિરોગી અને બળવાન રહે છે, પ્રાણીઓને રોગ થયા છતાં તેઓ કેવી રીતે વર્તે છે, અને તેમના વ્યાધિ આપોઆપ શી રીતે મટે છે, ઇત્યાદિ બાબતોનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવાથી કુન્હેને જે અનુભવ થયો હતો તે ઉપર કલ્પના ચલાવીને તેણે રોગનું કારણ શું હશે, અને તે કેવી રીતે મટાડી શકાય, એ સંબંધી તેણે કંઈક અનુમાનો કાઢયાં. તે અનુમાનોના ખરાપણાની ખાત્રી થવા માટે તે અનુમાનો પ્રમાણે તેણે પોતાની જાત ઉપર પ્રયોગો કરવા માંડ્યા. એ પ્રયોગોથી જે દુઃસાધ્ય રોગ તેને થયો હતો તે દિનપર દિન મટતો ગયો. કેટલાક વખત પછી તે તદ્દન સારો થઈ ગયો. પોતાને જે અનુભવ મળ્યો તે કંઇ "કાગનું બેસવું અને તાડનું ભાગવું" એના જેવો હતો, કે પોતાનાં અનુમાન અને સિદ્ધાંત પ્રમાણે હતો, એ જોવાને માટે કુન્હેએ એજ સિદ્ધાંતને અનુસરીને બીજા રોગીઓ ઉપર પ્રયોગ કરી જોયા. તે રોગીઓને પણ પોતાના ઉપાયથી ફાયદો થયાના પ્રત્યક્ષ અનુભવ પછી પોતે શોધી કાઢેલાં તત્વ માટે અને ઉપાયો વિષે કુન્હેની સંપૂર્ણ ખાત્રી થઈ.

પોતાની પૂર્ણ ખાત્રી થયા પછી બીજા વૈદ્યો પણ એ ઉપાયોનો અનુભવ લેઈ જુએ તેટલા માટે કુન્હેએ પોતાના સિદ્ધાંત તેમને સમજાવ્યા અને જે ઉપાયોથી પોતે સાજો થયો અને બીજાઓને રોગમુક્ત કર્યાં તે ઉપાયનાં સાધનો તેણે બીજા વૈદ્યોને બતાવ્યાં. પરંતુ તે વૈદ્યોએ તેના કહેવા તરફ બીલકુલ ધ્યાન આપ્યું નહિ, તેમજ તેનો અનુભવ પણ લેઇ જોયો નહિ. સર્વ લોકનો જેના ઉપર વિશ્વાસ હોય એવી પરંપરાથી ચાલતી આવેલી બાબત વિરૂદ્ધ બોલનાર કિંવા કંઇ નવીન વાત પ્રચારમાં લાવનાર કોઈ નિકળે તો તેનું કોઈ સાંભળે નહિ પણ ઉલટા તેની મશ્કરી કરે એ સ્થિતિ સર્વ ઠેકાણે ચાલે છે. એટલે કુન્હેના સંબંધમાં પણ એમજ બને એમાં કાંઈ આશ્ચર્ય સરખું નહોતું. સૂર્યમાં ધાબાં છે અને તે પોતાની આસપાસ ફરે છે એવું કહેનાર ગેલિલિયો, પૃથ્વી અને બીજા બધા ગૃહ સૂર્યની આસપાસ ફરે છે એવું કહેનાર-કોપરનીકસ, વરાળથી ગાડીઓ ચલાવી શકાશે એવું કહેનાર **સ્ટીફનસન**, અને હોમીયોપથી નામક ઉપચાર શાસ્ત્રના ઉત્પાદક હાનેમાન, એ સર્વનું કહેવાનું લોકોએ પ્રથમ હસી કાઢ્યુ હતું અને તેમને ગાંડા

ઠરાવ્યા હતા. આવા મહાન પુરૂષોની જો આ દશા થઇ હતી તો પછી કુન્હેના કથન તરફ ડૉક્ટરો લક્ષ આપે નહિ એમાં શી નવાઇ ?

લોકોને પોતાના સિદ્ધાંત સમજાવીને કહ્યાથી, અથવા પોતાના સ્નેહી મિત્ર અને ઓળખીતા લોકોને પોને આરામ કર્યો છે એવું લોકોને કહ્યાથી પોતાના સિદ્ધાંત અને ઉપાયોનો લોકોમાં પ્રચાર થનાર નથી, એવી કુન્હેની ખાત્રી થયા પછી પોતાની ચિકિત્સાપદ્ધતિ સંબંધી લોકોના મનમાં વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવા માટે સાર્વજનિક દવાખાનું કાઢવાનો કુન્હેએ નિશ્ચય કર્યો. એને માટે કુન્હેને ઘણી ગુંચવણમાં પડવું પડ્યું, કારણ આ કામને માટે ચોવીસ વર્ષથી ચાલતું પોતાનું કારખાનું છોડી દેવું પડે અને પૈસાનું નુકશાન પણ વ્હોરી લેવું પડે. તેમાં વળી જો નવું દવાખાનું બરાબર ચાલ્યું તો ઠીક, નહિ તો વિના કારણ પૈસાના પૈસા ખોઇને ઉપર ફજેતો વ્હોરી લેવો પડશે એ વિચારમાં ગુંચવાઇને નવું કામ હાથમાં લેવા કુન્હેની હિમ્મત ચાલી શકતી નહોતી. ખેંચતાણ થતાં છેવટે સદ્બુદ્ધિ અને ધૈર્યનો જય થયો. અને તારીખ ૧૦ મી ઑક્ટોબર સન ૧૮૮૩ ને દિવસે ડૉક્ટર કુન્હેએ પોતાની પ્રયોગશાળા સ્થાપન કરી.

કુન્હેના મનમાં જે ભય હતો તે ખરો પડવાનાં ચિન્હ શરૂઆતમાં જણાવા લાગ્યાં. કેટલાક રોગીઓના અસાધ્ય રોગ જોકે કુન્હેએ થોડા વખતમાં મટાડ્યા તોપણ પહેલાં કેટલાંક વર્ષ સુધી દરદીઓની સંખ્યા એટલી થોડી હતી કે દરદીઓ આવતાજ નહિ એમ કહીએ તો ચાલે, પણ પાછળથી ધીમે ધીમે દરદીઓ આવવા લાગ્યા. એમાંના ઘણા ખરા શરૂઆતમાં બાષ્પસ્નાનને માટેજ આવતા. પણ વખત જતો ગયો તેમ તેમ બીજા ઉપચારોને માટે પણ રોગીઓ આવવા લાગ્યા. આ આવનારા રોગીઓમાં આસપાસનાં શહેરોમાંથી આવનારા રોગીઓનીજ સંખ્યા વધારે હતી. જે જે રોગીઓ સારા થઇને ગયા તે તે કુન્હેની ઉપચાર વિધિની બોલતી ચાલતી જાહેર ખબર રૂપ થયા. અને તેમના કહેવા ઉપરથી ઘણા નવા દરદીઓ આવવા લાગ્યા. આ પ્રમાણે ધીમે ધીમે કુન્હેની ઉપચારવિધિની કીર્તિ ચારે તરફ પ્રસરવા લાગી.

પોતે શોધી કાઢેલા ઉપાયના ઉપયોગીપણાનો અનુભવ કુન્હેને વખતો વખત મળતો ગયો. પોતાના ઉપાયથી તેણે પોતાની પ્રકૃતિ એટલી સુધારી કે પોતે સ્થાપન કરેલી પ્રયોગશાળાનું સર્વ કામ કરવાની શક્તિ તેનામાં આવી. ઘણો વિચાર કરીને તેણે ઉપસ્થસ્નાન (સીટ્ઝ બાથ)ની નવી પદ્ધતિ શોધી કઢાડી હતી એથી એની તબીયતની વિશેષ સુધારણા થઇ. કુન્હે કહે છે કે આ નવા શોધી કહાડેલા ઉપસ્થ સ્નાનનો ઉપાય એટલો ઉત્તમ છે કે, કોઇ પણ રોગ આ ઉપાયથી સારો થવોજ જોઇએ. માત્ર આ ઉપાયથી પ્રત્યેક રોગીને સારો કરી શકાશે એમ કહી શકાતું નથી, કારણ જ્યારે ઔષધોના સતત ઉપયોગથી દરદીનું આખું શરીર વિષમય થઇ જઇને શરીરનું સાધારણ જીવનબળ (Vitality) નષ્ટ થઇ ગયું હોય, ત્યારે આ ઉપાયથી જોકે સાધારણ ફાયદો થાય, પરંતુ તેનો રોગ સંપૂર્ણ રીતે મટે અને દરદી બચે એવું ખાત્રીથી કહી શકાતું નથી.

કુન્હે ઉપર એક એવો આક્ષેપ કરવામાં આવે છે કે તેણે વૈદ્ય ડૉક્ટરોને આવશ્યક શારીર શાસ્ત્ર, 'વનસ્પતિગુણધર્મશાસ્ત્ર, આરોગ્યશાસ્ત્ર વિગેરે શાસ્ત્રોનું કોઇ વિશ્વવિદ્યાલયમાં શિક્ષણ મેળવ્યું' નથી તેથી વૈદકશાસ્ત્ર સંબંધી તેનો અભિપ્રાય અને ચિકિત્સા વિષેના તેના સિદ્ધાંતો તથા ઉપાય બરાબર ખરા હોવાનો સંભવ નથી. આ આક્ષેપમાં વધારે મહત્વ નથી એવું કોઇ પણ વિચારશીલ મનુષ્યને લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. પોતાના શોધો અથવા નવીન યુક્તિઓથી જેમણે મનુષ્ય જાતીનું હિત કર્યું છે એવા મહાજનોમાં એવા ઘણા છે કે જેમણે તે તે શાસ્ત્રોનો ક્રમ

વિશ્વવિદ્યાલયમાં કે ગુરૂ પાસે યથાવિધિ અભ્યાસ કર્યો ન હોય અને (પહેલાં) જેમને લોકો વિદ્વાનોમાં ગણતા ન હોય. પાણીના જુદી જુદી રીતે ઉપચાર કરીને રોગ મટાડવાની નવી પદ્ધતિ પહેલ વહેલી શોધી કહાડનાર પ્રીસનીઝ એ કેવળ ખેડુત હતો. તેજ પ્રમાણે ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં સુધારણા કરીને રોગ મટાડવાની નવી અને જુની પદ્ધતિ કરતાં શ્રેષ્ઠ એવી પદ્ધતિ શોધી કાઢનારાઓમાંનો સ્ક્રૉથ એ પહેલાં એક વૈતરો હતો. ફ્રેન્ક (જે. એચ. રૉસે) એ પહેલાં એક ધર્મશાસ્ત્રી હતો. અને થિઓડોર હૅન એ પહેલાં ઔષધો તૈયાર કરીને વેચવાનો ધંધો કરતો હતો,

---

પ્રકરણ ૨ જું.

આ નવીન શાસ્ત્રનું મહત્વ.

હવે આપણે પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિ કેવા પ્રકારની છે, અને તેના ગુણ દોષ શા છે, એ સંબંધી વિચાર કરીયે, અને પછી એ પદ્ધતિની કુન્હેની પદ્ધતિ સાથે તુલના કરીએ.

આપણા આર્ય વૈદકમાં તેમજ ઈંગ્રેજી વૈદકમાં હજારો રોગો માન્યા છે, અને તે રોગોપર જુદાં જુદાં ઔષધો બતાવ્યાં છે. રોગની પરીક્ષા કરવાના અનેક પ્રકાર છે. મૂત્ર પરીક્ષા, નાડી પરીક્ષા, જીવ્હા પરિક્ષા, વિગેરે અનેક પરીક્ષા આપણા આર્ય વૈદકમાં બતાવેલી છે. અંગ્રેજી વૈદકમાં આ પરીક્ષાઓ, અને તે પરીક્ષાઓ કરવા માટે અનેક પ્રકારનાં યંત્રો હોવા ઉપરાંત શરીરની અંદરના અવયવો કઈ સ્થિતિમાં છે, એ સમજવા માટે અપારદર્શક પદાર્થોની આરપાર બતાવનાર "રેન્ટજન અથવા એક્સ રે" નામનાં કિરણોનો હવે ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે! આટલાં બધાં સાધનો હોવા છતાં પણ રોગની બરાબર પરીક્ષા થતી નથી. રોગનું નામ નક્કી થવા છતાં પણ ઘણીવાર રોગનું કારણ બરાબર સમજાતું નથી. અને ખરૂં કારણ સમજાય તોએ રોગ મૂળમાંથી નષ્ટ કરવાનું સામર્થ્ય ઔષધોમાં હોતું નથી. ઔષધોથી ફક્ત રોગનાં ઉપરનાં ચિન્હો દબાઇ જાય છે. અને રોગનાં ઉપરનાં ચિન્હ નષ્ટ થાય એટલે લોકો રોગ મટી ગયેલો માને છે. પરંતુ ખરી રીતે જોતાં તો રોગનું મૂળ કારણ શરીરમાં જેવું ને તેવું રહે છે. હાલની ચિકિત્સા કરવાની પદ્ધતિથી શરીરમાંના રોગોનું મૂળ કારણ નાશ પામતું નથી, ને તેથી તેજ રોગ ફરી મોડો વહેલો ઉપડી આવવાનો સંભવ રહે છે. સ્પષ્ટજ છે કે ઝાડને મૂળમાંથી ખોદી ન નાંખતાં તેનાં માત્ર ડાળાંજ કાપી નાંખ્યા હોય તો તે ફરીથી ફુટી નિકળે છે.

ઘણા કાળથી ચાલતી આવેલી આ જુની પદ્ધતિમાં બીજું એક એવું બને છે કે, એક રોગી પાંચ તબીબો પાસે જાય તો તે દરેક તબીબ તેને જુદો જુદો રોગ થયાનું કહે છે. રોગ વિષે જો બે તબીબો એક મત થાય તો ઔષધોના સંબંધમાં તેમના વચ્ચે મત ભેદ પડવાનોજ; પણ દરેક તબીબ પોતાની પરીક્ષા બરાબર છે, અને પોતાનું બતાવેલુંજ ઔષધ ખરૂં છે, એમ કહ્યા કરવાનો.

જુના ઈંગ્રેજી (ઍલોપૅથીક) વૈદ્યોની પરીક્ષામાં બીજી એક એ ખામી છે કે ચાંદાં, કફક્ષય, કંઠમાળ વિગેરે રોગ વિશેષ વધી જાય ત્યાં સુધી તેમના જાણ્યામાં આવતા નથી. વાસ્તવિક રીતે જોતાં રોગનો આરંભ થતાંજ આપણને તેની ખબર પડવી જોઇએ. કારણ તેથી કરીને આપણાથી તરત ઉપાય કરી શકાય. રોગ વધી જતા પહેલાં ઉપાય કરવામાં આવે તો રોગ જલ્દી નાશ પામે છે એ વાત સર્વ કોઈ જાણે છે. શરીરમાં રોગનો આરંભ થવા છતાં ડૉક્ટરોથી તેની વેળાસર

પરીક્ષા થઈ શકતી નથી એ માટે કુન્હે કહે છે કે, જેમને ડૉકટરોએ "તમારૂં કાળજું અને ફેફ્સાં તદન સારાં છે, તમને કંઈ રોગ થયો નથી" એવું કહ્યું હતું એવા ઘણા રોગીઓ મારી પાસે આવ્યા પછી મને જણાઈ આવ્યું કે તેમનાં ફેફ્સાં બગડવાનો આરંભ થયો હતો. કોઇ કોઈ વાર વ્રણ અથવા ગાંઠ થવાથી ડૉકટરોના મતે શસ્ત્રક્રિયા કરવાની આવશ્યકતા હોય છે, તોપણ એવી વખતે તેઓ કહે છે કે "હજુ ગાંઠ પાકી નથી, તમારે હજુ થોડો વખત વાટ જોવી જોઇયે, હાલ તમારા દરદનો કાંઇ ઇલાજ થઈ શકે તેમ નથી." રોગ પુરેપુરો બહાર નિકળે ત્યાં સુધી, અથવા પાકે ત્યાં સુધી વાટ જોતાં જોતાં રોગીને કંઠે પ્રાણ આવે છે. રોગી બિચારો રોગથી યમયાતના શોસતો હોય છે. પણ રોગ પરિપક્વ ન થવાને લીધે ડૉકટર સાહેબના હાથ લુલા પડેલા હોય છે. રોગ થતી વખતેજ તે જાણવાનું સામર્થ્ય જુના વૈદકમાં ન હોવાથી પ્રથમ અવસ્થામાં ઉપાય કરવાથી તે મટાડવાનું જે સહજ બની શકે એવું હોય છે, તે લાભ જુના વૈદકથી લેઇ શકાતો નથી. શરીરને વધારે ત્રાસ થવા એટલે રોગ જ્યારે બળવાન થાય ત્યારેજ તેમને સમજણ પડે છે. જુના વૈદકમાં શું આ દોષ નથી? જ્ઞાનતંતુનાં દરદનો જ્યારે પ્રથમ આરંભ થાય છે ત્યારે તે ડૉકટરોને પરીક્ષા કરતાં જણાઈ આવતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ, રોગ થયા પછી કેટલાક દિવસ થઇ જાય તોપણ તેમનાથી જલ્દી પરીક્ષા કરી શકાતી નથી. જ્યારે રોગ જુનો થાય, અને અતિશય વિકોપ પામી હમેશાં માથું દુઃખવું, વિગેરે જ્ઞાનતંતુના બીજા વિકાર ઉત્પન્ન થાય ત્યારે ડૉકટર સાહેબના લક્ષમાં આવે છે કે જ્ઞાન તંતુઓમાં કોઇ વિકાર થયો છે.

ઉપરની હકીકતની સત્યતા સિદ્ધ કરવા માટે ડોકટર કુન્હેએ પોતાના અનુભવનું એક ઉદાહરણ આપ્યું છે. તે લખે છે કે, "એક લશ્કરી આધિકારી દવા કરાવવા માટે મારી પાસે આવ્યો. તેના જ્ઞાનતંતુ છેક બગડી ગયા હતા. પોતાના જ્ઞાનતંતુમાં વિકાર થયો છે એ પોતાની માનસિક અસ્વસ્થતાનું ખરૂં કારણ છે એવી તેની પક્કી ખાત્રી હતી. તે કારણ બતાવીને રજા મેળવવા માટે સર્ટિફિકેટ લેવા તે પલટણના ડૉકટર પાસે ગયો. પણ ડૉકટરે તેને સર્ટિફીકેટ અથવા પ્રમાણપત્ર આપ્યું નહિ. ડૉકટરનું કહેવું એવું હતું કે તેને કાંઇ થયું નથી. ફક્ત તેને બરાબર પાચન થતું નથી, જેના પરિણામે તેનું મન અસ્વસ્થ રહે છે, અને તેથી તેને જ્ઞાનતંતુના રોગની ભ્રાન્તિ થઇ છે. મહા મહેનતે પ્રમાણપત્ર (સર્ટિફિકેટ) મેળવીને તે મારી પાસે આવ્યો. મેં તેના પર હમેશ મુજબ ઉપચાર કર્યા, અને તેમાં મને યશ મળ્યો."

અહિં સુધી જુના વૈદક સંબંધી વિચાર કર્યો, હવે આપણે "હોમીયોપૅથી" સંબંધી વિચાર કરીયે.

વિના કારણ ઝેરી અને ગંધાતી દવાઓ ગળામાં રેડીને રોગ મટાડવાનો દાવો કરનારી જુના વૈદકની પદ્ધતિ કરતાં "હોમીયોપૅથી" ઘણી રીતે સારી છે. આ પદ્ધતિમાં દવાનું પ્રમાણ એટલું સૂક્ષ્મ હોય છે કે દવાઓમાં કયાં કયાં તત્વો મળેલાં છે, એ રસાયન શાસ્ત્રીઓથી પણ સમજી શકાતું નથી. રોગીના આહાર સંબંધી "હોમીયોપૅથી" ના જે નિયમ છે તે કુન્હેના "નવીન ચિકિત્સા શાસ્ત્ર" ને સંમત છે. પરંતુ કયો આહાર વધારે ફાયદાકારક છે, એ વિષે "હોમીયોપૅથી" માં નક્કી નીયમ કરેલો નથી. અને તે પદ્ધતિ પ્રમાણે અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આપેલી દવા પણ કોઇ કોઇ વાર શરીરપર અનિષ્ટ પરિણામ લાવે છે. એ આ પદ્ધતિનો દોષ છે, એમ કુન્હે કહે છે.

હોમીયોપેથીની ઘણી બાબતો જુના વૈદ્યકનેજ અનુસરતી છે. ફક્ત દવા આપવાની "હોમીયોપેથી" ની પદ્ધતિ જુદી છે. દવા ઘણા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આપીયે તો તેનો વધારે ફાયદો થાય છે એ નવો શોધ હોમીયોપેથીએ કર્યો છે. જે પ્રમાણે પાણીની વરાળ કરીને તેને સૂક્ષ્મરૂપ આપીયે તો તેનાવડે મોટાં મોટાં યંત્રો ચલાવી શકાય છે, પરંતુ એ શક્તિ સ્થૂળ પાણીમાં હોતી નથી, તેજ પ્રમાણે દવાઓ સૂક્ષ્મ પ્રમાણથી આપીયે તો તેના વડે નુકશાન ન થતાં ફાયદો જલ્દી થાય છે, એવો હોમીયોપેથીનો સિદ્ધાંત છે. ઔષધ આપવાના કામમાં જૂના વૈદ્યકના કેટલાક દોષ કમી કરીને હોમીયોપેથીએ સુધારણા કરી છે, એમ કહેવાને કાંઇ અડચણ નથી. પરંતુ રોગના નિદાન સંબંધી જોઇયે તો "હોમીયો પેથી" જુના વૈદ્યકથી પણ ઉતરતી છે, એમ કહેવું પડે છે. કારણ જૂના વૈદ્યક પ્રમાણે એમાં હજારો રોગ માન્યા છે, અને તે દરેક રોગ પર અનેક ઔષધો છે. વળી તે રોગનાં સર્વ લક્ષણો જોઇને તે પ્રમાણે ઔષધ અપાય તોજ ઔષધનો ગુણ લાગે છે નહિ તો સર્વ પ્રયત્ન નિષ્ફળ જાય છે. આ સિવાય રોગનાં સર્વ લક્ષણો જોઇને તેને જે ઔષધ લાગુ પડે તેજ ઔષધોનું વ્યાજબી તેટલુંજ પાણીનું મિશ્રણ (ડીલ્યુશન) તૈયાર કરવું એ કામ એટલું ભાંજગડનું અને કઠણ છે કે તે કામ કરનારને પોતાના કામમાં પૂર્ણતા મેળવવા માટે ઘણી માથાફોડ અને અતિશય મહેનત કરવી પડે છે. ઘણાઓને હાથે તેનો શ્રમ ન થવાથી તેમનું જ્ઞાન અપૂર્ણ રહે છે. અને બિચારા ભોળા લોકોને વિના કારણ ફસાવવાનું તેમને પાપ લાગે છે.

રોગ મટાડવાની બીજી પદ્ધતિ "**મેસ્મેરિઝમ**" છે. મેસ્મેરિઝમથી રોગ મટાડવાનો પુરો અભ્યાસ કર્યો હોય એવો કોઇ ડૉક્ટર આપણા તરફ જણાતો નથી. પરંતુ ફ્રાન્સ, અમેરિકા વિગેરે દેશોમાં "પ્રાણવિનિમય" કે મેસ્મેરિઝમથી રોગ મટાડવાનાં સ્વતંત્ર દવાખાનાં છે. જુની વૈદ્યક પદ્ધતિ અને "હોમીયોપેથી" કરતાં મેસ્મેરિઝમમાં એ સુધારણા છે કે તેને રોગ શું છે, એ પારખવાની જરૂર પડતી નથી. કારણ સર્વ રોગો ઉપર તેનો એકજ ઉપાય છે. તે ઉપાય એજ કે ઉપચારકે પોતાના શરીરમાંની વીજળી રોગીના શરીરમાં દાખલ કરવી. આ પદ્ધતિમાં એક ખામી એ છે કે એના પ્રયોગ સર્વ રોગીઓ ઉપર લાગુ પડતા નથી. સેંકડે દસ રોગીઓ ઉપર એ પ્રયોગોનું સારૂં પરિણામ આવે છે, અને બાકીના નેવુ ઉપર વધતું ઓછું પરિણામ થાય છે. "મેસ્મેરિઝમ" કરનારા વિધાયકની વિદ્યુત શક્તિનો રોગી ઉપર પૂર્ણ અમલ બેસે તો તરત ગુણ પડે છે. પણ એવું ઘણી વખત બનતું નથી.

પહેલી બે પદ્ધતિઓ કરતાં આ ત્રીજી પદ્ધતિ એક બાબતમાં સારી છે, તે એ કે આ પદ્ધતિમાં હજારો રોગની ભાંજગડ નથી. કારણ રોગોની સંખ્યા વધારે હોય તો તે પ્રમાણે તેનાં ઔષધો પણ જુદી જુદી જાતનાં વધારે જોઇયે, અને તેમાંથી રોગને લાગુ પડતું ઔષધ ન હોય તો ભૂલ થવાનો અને દરદીને નુકશાન થવાનો સંભવ રહે છે. "મેસ્મેરિઝમ" અથવા પ્રાણવિનીમયમાં એકજ ઉપચાર હોવાથી ઔષધોની ભૂલચૂક થવાની ભાંજગડ રહેતી નથી.

જે નવીન પદ્ધતિ વિષે અહિ વિવેચન કરવાનું છે, તે પદ્ધતિમાં કશી ભાંજગડ નથી. **સર્વ રોગોનું કારણ એક છે**. અને આપણને જે અનેક પ્રકારના રોગ જણાય છે તે સર્વ એકજ રોગનાં જાદાં જાદાં રૂપ છે, એ આ પદ્ધતિનું મૂળતત્વ છે. જે પ્રમાણે બ્રહ્મ એક છે, પરંતુ ઉપાધિભેદથી અનેક રૂપે દેખાય છે તે પ્રમાણેજ સર્વ રોગની સ્થિતિ છે. અને જે પ્રમાણે કુન્હેએ સર્વ રોગોનું આદિ કારણ એવો એકજ મૂળ રોગ માન્યો છે, તે પ્રમાણે સર્વ રોગોપર તેનું ઔષધ

પણ એકજ છે. એ ઔષધ પાણી છે. આ સિવાય સૃષ્ટિના જીવ માત્રને આરોગ્ય રાખવાના કારણરૂપ હવા, અજવાળું, સૂર્ય પ્રકાશ, વિગેરે જે સાધનો છે તે સાધનોનો આ પદ્ધતિમાં વિશેષ ઉપયોગ થાય છે. "**મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર**"નો ડૉ. કુન્હેએ જે ગ્રંથ લખ્યો છે, તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો, તે શાસ્ત્રની મદદથી આ પદ્ધતિએ રોગ ઘણા જલ્દી મટાડી શકાય છે. આ પદ્ધતિની બીજી ખૂબી એ છે કે, બીજી પદ્ધતિઓ પ્રમાણે રોગ સંપૂર્ણ બહાર જણાઇ આવે ત્યાં સુધી ઉપચાર કરવાને માટે વાટ જોતા બેસવાની જરૂર પડતી નથી. શરીરમાં રોગનો પગ પેસારો થયો કે તરત તે મુખચર્યાપરથી જણાઇ આવે છે. મુખપરીક્ષાને અભાવે કદાચ રોગ ઓળખાઇ આવે નહિ તોપણ સર્વ રોગોપર એકજ ઉપાય હોવાથી ઉપાયની યોજના કરતાં કંઇ અપાય થતો નથી. એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાંના રોગનાં બીજ શરીરમાંથી સમૂળાં નિકળી જાય છે. ડૉકટરોની વિદ્યા પ્રમાણે રોગ સમજાઇ આવે ત્યાં સુધી તેને બળવાન થવા દેઇને દુઃસાધ્ય થતા સુધી વાટ જોતા બેસવું પડતું નથી. વધારે ખૂબીની વાત એ છે કે રોગીને પોતાને રોગ થયો છે એવું જણાતા પહેલાં **મુખ પરિક્ષા શાસ્ત્ર**ની મદદથી ઉપચાર કરનાર રોગ ઓળખી શકે છે, અને તેનો ઉપાય કરી શકે છે. મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્રનું આપણને જ્ઞાન હોય તો રોગનાં લક્ષણો કેવાં હોય છે, રોગ કયા ભાગમાં થયો છે, વિગેરે કંઇ પુછવાની આપણને જરૂર પડતી નથી. ફક્ત ચહેરો, અને ગળું જોવાથી ચિકિત્સાને માટે જરૂરની લગભગ સર્વ વાતોનું જ્ઞાન થાય છે. વૈદ્યોની પેઠે નાડી જોવી પડતી નથી, ડૉકટરોની પેઠે નળી (સ્ટેથૉસ્કોપ) ની જરૂર રહેતી નથી, તેમજ ગમે ત્યાં જઇને રોગની પરીક્ષા કરવા માટે ભારાબંધ હથીઆરો પણ સાથે ફેરવવાં પડતાં નથી. અવલોકન કરવા માટે માત્ર આંખ સંગાથે લેઇ જવી જોઇયે એટલે પરીક્ષા કરવા માટે બીજા કશાની જરૂર રહે નહિ. સ્ત્રીઓના રોગમાં ડૉકટરો પાસે દવા લેવા જતાં તેમને મર્યાદા છોડી પોતાનો દેહ બતાવવો પડે છે. તેમ ન કરે તો રોગની બરાબર પરીક્ષા થાય નહિ, અને કેટલીક—લગભગ સર્વ હિંદુ સ્ત્રીઓને—પોતાના ગુહ્યાવયવો બતાવવા એ તેમને મરણ કરતાં પણ વધારે ખરાબ લાગે છે. આ નવી પદ્ધતિમાં એવી કશી પીડા હોતી નથી. ફક્ત ચહેરો જોઇનેજ રોગની પરીક્ષા થાય છે. એટલે સ્ત્રીઓને માટે આ પદ્ધતિ એક આશીર્વાદ રૂપ છે એમ કહીયે તો તે ખોટું નથી. આ પદ્ધતિની બીજી એક જાણવા જેવી બાબત એ છે કે તેના સર્વ ઉપાય સહેલા અને થોડા ખર્ચમાં થતા હોવાથી હરકોઇ માણસ તેનો લાભ લેઇ શકે તેમ છે.

હવે આપણે મુખ્ય વિષય તરફ વળીયેઃ—

પોતાની પ્રકૃતિ નિરોગ છે કે નહિ, એ ઘણાજ થોડા લોકો સમજે છે. કારણ નિરોગી હોવાનું લક્ષણ શું છે એ ઘણાઓને ખબર હોતું નથી. એક જણ કહે છે કે "મારૂં શરીર તદ્દન નિરોગી છે. માત્ર થોડોક વાયુનો વિકાર છે. બીજો કહે છે કે "મારા ફક્ત જ્ઞાનતંતુ જરા બગડયા છે. અને તેથી કોઇ વાર મગજનો ત્રાસ થાય છે, નહિ તો મારી તબીયત પૂર્ણ નિરોગી છે." આ પ્રમાણે બોલનારા લોકોને એમ લાગતું જણાય છે કે, જેમનો એક બીજા સાથે સંબંધ ન હોય, અથવા જેનો એક બીજા ઉપર પરિણામ થતો ન હોય એવા જુદા જુદા ભાગ અથવા અવયવો મળીને શરીર બનેલું છે. જુની વૈદક પદ્ધતિઓનો પણ એવોજ મત હોય એમ લાગે છે. કારણ કોઈ અવયવ અથવા શરીરના એક ભાગને રોગ થયો હોય તો વૈદ્ય ડૉકટરો બીજા અવયવ કે સર્વ શરીરની અવસ્થાનો વિચાર ન કરતાં ફક્ત તેટલા ભાગ પુરતોજ ઔષધોપચાર કરે છે. એમ કરવું તદ્દન ભૂલભરેલું છે. જુદા જુદા જે અવયવ મળીને આપણું શરીર થયું છે

તેનો એક બીજા સાથે એટલો નિકટ સંબંધ છે અને તે એવું એકરૂપ છે કે શરીરના એક ભાગમાં, અથવા એક ઇંદ્રિયને રોગ થતાં આખા શરીરપર—સર્વ ઇંદ્રિયોપર—તેનું પરિણામ થવુંજ જોઇયે. આમ બનવું તદ્દન સ્વાભાવિક છે,' એ વાત હર કોઇ સમજી શકશે. દાખલા તરીકે આપણી દાઢમાં જો સણકો આવતો હોય તો આપણને અન્નપાણી રૂચતાં નથી. તેજ પ્રમાણે આપણા કોઇ નખમાં જો એકાદ ફાંસ વાગે તોપણ એવુંજ પરિણામ થાય છે. પેટમાં દુઃખતું હોય તો આપણાથી કોઇ કામ થઇ શકતું નથી. તેજ પ્રમાણે શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં રોગ થાય, તો તેથી આપણી પ્રકૃતિમાં તત્કાળ અસ્વાસ્થ્ય ઉત્પન્ન થયા વગર રહેતું નથી. શરીરમાં જ્ઞાનતંતુ ચારે તરફ પ્રસરેલા હોવાથી તરતજ આવું પરિણામ આવે છે. એથી એક રોગ થતાં તેની પાછળ પાછળ બીજા રોગ આવતાજ હોય છે. જો પહેલાં થયેલો રોગ બરાબર નિર્મૂળ થાય તો બીજા રોગોનો રસ્તો બંધ થાય છે. પણ જો તેમ ન થયું ને એ એક રોગ શરીરમાં ઘણા દિવસ રહ્યો તો તેના વડે શરીરપર બીજાં પણ અનિષ્ટ પરિણામ થાય છે, અને તે ઘણા દિવસ રહે છે. પરિણામ શું થયું એ સર્વથી સમજી શકાય એવું હોતું નથી. આપણી સર્વ ઇંદ્રિયો પોત પોતાના વ્યવહાર આપણને કાંઈ પણ વેદના, કાંઇ પણ ત્રાસ, કે કાંઇ પણ અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન કર્યા વગર ચલાવતી હોય, અને તેમનો આકાર સ્વાભાવિકરીતે હોવો જોઇયે તેવોજ હોય તોજ આપણે નિરોગી છીયે એમ સમજવું. નિરોગી માણસના સર્વ અવયવોનો આકાર તેમને જે નિયમિત કામો વહેંચી આપ્યાં છે તે કામ કરવાને સગવડ પડતો હોવો જોઇયે. અર્થાત નિરોગી માણસના અવયવ પ્રમાણયુક્ત અને સુંદર હોવા જોઇયે. કોઈ માણસના અવયવ વાંકા ચુંકા કે પ્રમાણ બહારના હોય તો સમજવું કે તે મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં કાંઇક દોષ છે; અવયવોનો સ્વાભાવિક આકાર કેવો હોય છે, અને મનુષ્ય પૂર્ણપણે નિરોગી હોય તો તેનો આકાર કેવો હોય છે, એ સમજવાને માટે કેટલાક પૂર્ણ નિરોગી માણસોનો આકાર આપણે બારિકાઇથી જોઇને લક્ષમાં રાખવો જોઇયે. મુશ્કેલી એ છે કે આવા પૂર્ણ નિરોગી અથવા તંદુરસ્ત માણસો મળવા દુર્લભ છે, એટલે હાલ મળી શકે તેવાઓમાંના નિરોગી લોકના શરીરની ઉંચાઇ અને તે ઊંચાઇના પ્રમાણમાં તેમની જાડાઈ તેમજ અવયવોનું પ્રમાણ જોઇને બીજા રોગી લોકો સાથે તેમની સરખામણી કરવી. અને શરીર તથા અવયવોનો સ્વાભાવિક આકાર શરીરના ભિન્નભિન્ન પ્રમાણ પ્રમાણે જુદા જુદા માણસોનો કેવો હોવો જોઇયે એ ઠરાવવું. આ સિવાય બીજો ઉપાય નથી.

શરીરમાં વિકાર હોય તો આકારમાં કેવો ફેર પડે છે, એનાં ઉદાહરણો હરકોઇના અનુભવમાં હોય છે, મેદ ઘણો થવાથી જેમનાં શરીર વાયડાં અને ફુલેલાં થયાં છે, મેદની ઉત્પત્તિ જોઇયે તે કરતાં ઓછી હોવાથી જેમનાં શરીર સુકલકડી બની ગયાં છે, અને સંધીવાથી જેમના સાંધા સુજેલા છે એવાં મનુષ્યોને સર્વેએ જોયાં હોય છે. વ્યાજબી કરતાં વધારે જાડા અને છેકજ સુકલા માણસોને રોગીઓના વર્ગમાં દાખલ કર્યા છે, એ જોઇને આશ્ચર્ય પામવાનું નથી. કારણ પ્રકૃતિમાંના કાંઇ દોષથીજ એ પરિણામ થયું હોય છે. ઉપર કહ્યા તે રોગથી આકૃતિમાં થનારો ફેરફાર જેટલો સ્પષ્ટપણે જણાઇ આવે છે, તેટલો કેટલાક રોગોમાં સ્પષ્ટ જણાતો નથી. પણ પ્રત્યેક રોગમાં ચહેરો અને આકૃતિ થોડી ઘણી બદલાય છેજ. નિરોગી માણસનો ચહેરો અને સ્વરૂપ કેવું હોય એ હરકોઈ માણસ થોડું ઘણું સમજી શકે છે. કોઇ માણસ ઘણે દિવસે મળે અને વચ્ચે તેની પ્રકૃતિમાં વિકાર થયો હોય તો તેને જોતાની સાથેજ તેના ચહેરા ઉપરથી તે માણસની પ્રકૃતિ ઠીક ન હોવી જોઇયે એવું આપણે જાણીયે છીયે. પરંતુ ચહેરા પર કયો કયો, કયે ઠેકાણે

અને કયા પ્રમાણમાં ફેર પડયો છે એ આપણે બારિકાઇથી કહી શકતા નથી. પરંતુ ફેર પડયો છે એ આપણને જણાઇ આવે છે એ નક્કી છે. આ ઉપરથી શરીરમાં વિકાર થતાં રૂપમાં ફેર પડે છે, એ વાત નિર્વિવાદ સિદ્ધ થાય છે, જુદા જુદા માણસોના જુદા જુદા અવયવોમાં ભિન્ન ભિન્ન વિકાર થતાં ચહેરાપર કેવો ફેરફાર થાય છે, એ જાણવા માટે ઘણા રોગીઓની સ્થિતિ અવલોકીને કુન્હેએ મુખમુદ્રા ઉપરથી રોગપરીક્ષા કરવાનું એક શાસ્ત્ર કહાડયું છે. આ શાસ્ત્ર સંબંધી વિશેષ માહિતી આગળ આવશે. પોતાની પ્રકૃતિ નિરોગ છે કે નહિ, એ જાણવાનાં બીજાં કેટલાંક સાધન આપણી પાસે છે કે નહિ એ વિષે હવે વિચાર કરીયે.

શરીરને અત્યંત મહત્વની એવી મુખ્ય ઇંદ્રિય જોઇયે તો શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાની ઇંદ્રિય (ફેફસાં) અને પચનેંદ્રિય છે. આ બેઉમાં પચનેંદ્રિયનું મહત્વ બહુ વધારે છે, કારણ ફેફસાં બગડવાનું કે તે સુજવાનું મૂળ કારણ ખોરાક પાચન કરનાર અવયવોની ક્રિયા બરાબર ન ચાલે એ હોય છે, એથી આપણી પ્રકૃતિ રોગી છે કે નિરોગી છે એ આપણી પાચનક્રિયા કેવી ચાલે છે, એ જોતાં સમજી શકાય એવું છે. જેમને ઉત્તમ રીતે અન્ન પાચન થતું હોય તે લોકો નિરોગી હોવા જોઇયે. પણ ઉત્તમ પ્રકારનું અન્ન પાચન કોને કહેવું એ ઘણાજ થોડા લોક સમજે છે. અન્ન પાચનનાં ઉત્તમ લક્ષણો આગળ કહેવામાં આવશેજ. ખરૂં જોતાં જેમને ઉત્તમ રીતે અન્ન પાચન થતું હોય એવા ઘણાજ થોડા લોકો નજરે પડે છે. એવા માણસો તેજ છે કે જેમને કંઈ પણ રોગ ન થતાં પૂર્ણ વૃદ્ધાવસ્થા પામી જેઓ મરણ પામે છે. આવા માણસો ઘણા થોડા હોય એમાં આશ્ચર્ય જેવું કંઈ નથી. કારણ આપણા પેટપર વધારે બોજો લાદીને પચનેંદ્રિયનો આપણે એટલો દુરૂપયોગ કરીયે છીયે કે, એટલો દુરૂપયોગ બીજી કોઈ પણ ઇંદ્રિયનો ભાગ્યેજ થતો હશે. ખાવા પીવાના કામમાં આપણે વારંવાર અતિરેક અને ગાંડપણ કરીયે છીયે. એથી પાચનક્રિયા બગડે છે. આવી રીતે પાચનક્રિયા બગાડવી એ આપણે પોતાને હાથે આપણા શરીરમાં રોગનો પાયો નાંખવા જેવું છે. કારણ સર્વ રોગોનું મૂળ કારણ અપચો છે, એ આગળ જણાવ્યું છે. આવા પ્રકારની અવસ્થાનો ક્યારે આરંભ થાય છે, એની ચેતવણી આપણને આપણી પ્રકૃતિ તરફથી મળે છે. ઓડકાર અને ઘચરકાં આવવાં, પેટ ચડવું, નળમાં વાયુ ભરાવો, બંધકોશ થવો વગેરે પાચનક્રિયા બગડવાનાં ચિન્હો છે. આ ચિન્હ જણાવા છતાં આપણે તેને ગણકારતા નથી. જ્યારે એના તરફથી આપણને વધારે ત્રાસ થાય છે ત્યારે આપણી બુદ્ધિ ઠેકાણે આવે છે, અને એ વાતનો વિચાર કરવા લાગીયે છીયે. આટલી સ્થિતિએ પહોંચતાં આપણા શરીરમાં પાચનક્રિયા બરાબર ચાલે છે કે નહિ એ સમજવું તદ્દન બની શકે એવું, અને તેની રીત ઘણીજ સહેલી તથા ખાત્રી ભરી છે, જે દ્વારથી મળ બહાર પડે છે તે દ્વારની રચના એવી છે કે, જે રીતે અન્ન પાચન થતું જોઇયે તે રીતે બરાબર થતું હોય તો તે દ્વાર મળત્યાગ કરતાં મળને લીધે બિલકુલ ગંદું થતું નથી. અર્થાત યોગ્ય રીતે અન્નનું પાચન થયું હોય તો મળ એટલો ઘટ અને બંધાયલો છતાં પોચો અને સુંવાળો નીકળે છે કે જરાએ મળદ્વારને ચોંટી રહેતો નથી. ઝાડો થયા પછી જ્યારે જ્યારે મળદ્વાર અસ્વચ્છ રહે ત્યારે ત્યારે આપણે સમજવું કે યોગ્ય રીતે અન્ન પાચન થયું નથી. જંગલમાં ખુલ્લી હવામાં ફરનારાં નિરોગી જનાવરોને મળ વિસર્જન કરતાં તેમનું મળદ્વાર કંઇ પણ ગંધ ન મારતાં નિર્મળ રહે છે. બકરી, ગાય, ઘોડા, વગેરેનાં આવાં ઉદાહરણ આપણે જાણીયે છીયે. તેમજ જે જનાવરોનું મળદ્વાર મળવિસર્જન પછી સ્વચ્છ રહેતું નથી, તે જનાવર રોગી હોય છે, એ પણ આપણને તપાસ કરતાં જણાશે. જનાવરોને જો મળદ્વાર સ્વચ્છ રાખવા પાણીની જરૂર પડતી નથી તો માણસોને તેની શા માટે ખાસ જરૂર પડવી જોઇયે? આપણી પ્રકૃતિ જનાવરો જેટલી નિરોગી નથી એજ કારણ

છે. શહેરની ગોંધાયલી હવામાં રહેતાં જે જનાવરોને આપણે ગમે તે પદાર્થ ખવરાવીએ છીયે, અને સૃષ્ટિક્રમનું ઉલ્લંધન કરીને આપણે તેમની પાસે રાત્રે દિવસે ગમે તે વખતે કામ કરાવીએ છીયે, તેવાં જનાવરોની સ્થિતિ જંગલમાં રહેતાં અને ઘાસ વગેરે ખાતાં જનાવરોથી જુદી હોય છે. શહેરમાં રહેતાં જનાવરોનાં મળદ્વાર જંગલનાં જનાવરોના જેટલાં સ્વચ્છ રહેતાં નથી. શહેરની ભાડુતી ગાડીયોના ઘોડાઓની અને બળદોની સ્થિતિ જેમણે જોઈ હશે, તેમને ખબર હશે કે, આવા ઘોડાઓના મળમાં કેટલી દુર્ગંધ હોય છે, અને મળત્યાગ પછી તેમનાં મળદ્વાર કોઈ કોઇ વાર કેટલાં અસ્વચ્છ રહે છે. આ ઉદાહરણો ઉપરથી એવું સિદ્ધ થાય છે કે, જેમની પ્રકૃતિ સંપૂર્ણ નિરોગી હોય તેનો મળ એવી સ્થિતિમાં બહાર પડવો જોઇયે કે તેનાથી મળદ્વાર ગંધ ન મારતાં સ્વચ્છ રહે. જેની શરીર સ્થિતિ આવી હોય તે માણસ પૂર્ણ નિરોગી હોવો જોઇયે. પછી તે દિવસમાં કેટલાએ વખત શૌચ જાઓ. મળ વિસર્જન પછી જે માણસનું મળદ્વાર એટલું સ્વચ્છ રહે કે તેને પાણી કે બીજા કશાની જરૂર જણાતી નં હોય તે માણસે બેધડક પ્રતિજ્ઞા પર કહેવું કે મારી પ્રકૃતિ તદ્દન નિરોગી છે.

નિરોગી પ્રકૃતિનાં ઉપર કહેલાં લક્ષણ જેને લાગુ પડતાં હોય તે માણસને ભાગ્યવાન સમજવો જોઇયે. નિરોગી માણસને હમેશાં સ્વાભાવિક આનંદ અને ઉલ્લાસ જણાય છે. કોઇ પણ કામ કરતાં તેને હમેશાં ઉત્સાહ રહે છે. પોતાને શરીર છે એ વાત તેને સાંભરતીએ નથી. શરીર તરફથી તેને બિલકુલ ત્રાસ પહોંચતો નથી. થાક લાગતા સુધી કામ કે મહેનત કરતાં તેને આનંદ ઉપજે છે, અને થાક લાગતાં વિશ્રાંતિ લેવાથી તેને ઘણું સુખ ઉપજે છે. બાહ્ય કારણોથી ત્રાસ ફીકર કે દુઃખ ઉત્પન્ન થતાં તે સહન કરવું તેને વધારે મુસ્કેલ પડતું નથી. મનમાં અતિશય દુઃખ અથવા શોક થયો હોય તો લોહી બાળનારો શોક આંસુરૂપે બહાર પડતાં તેના અંતરનો અગ્નિ ઓછો થઈ જાય છે. શોક થતાં આંસુ આવે એ તદ્દન દુર્બળપણાનું અથવા અધીરતાનું લક્ષણ છે એમ સમજવું એ ભૂલ છે. આંસુ એ ક્ષુબ્ધ થયેલા મનના શાંતવનનો સ્વાભાવિક ઉપાય છે. શરીરનાં દુઃખો અથવા વ્યવહારની ફિકર એથી નિરોગી મનુષ્યનું મન છેક ડગમગ થઇ જતું નથી. કારણ સંકટમાંથી નિકળી જવાનું સામર્થ્ય પોતાનામાં છે એવી તેના મનમાં ઉમેદ હોય છે. સ્ત્રી નિરોગી હોશે તો તે હમેશાં આનંદી વૃત્તિથી રહેશે અને છોકરાંનું પાલન તથા ઘરકામ કરવામાં તેને ઉલ્હાસ રહેશે, સ્વરૂપમાં તે સાધારણ હશે તો તે ખોટ આરોગ્યથી આવનારી સતેજતાથી પુરાઇ જશે. આવા નિરોગી પ્રકૃતિના જોડાને નિરોગી, હૃષ્ટપુષ્ટ અને બળવાન બાળકો હોય તો તે કુટુંબના સુખની અવધિજ નથી. આવા કુટુંબમાં ફિકર, કજીયા, કંકાસને ઘણુંખરું જગાજ મળશે નહિ.

પ્રકરણ ૩ જું.

રોગની ઉત્પત્તિ શાથી થાય છે? જ્વર શાથી ઉત્પન્ન થાય છે?

પ્રત્યેક માણસનો નિરોગી અવસ્થાનો એક સ્વાભાવિક આકાર કરેલો હોય છે. તે આકારમાં ફેરફાર થાય એટલે તે મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં કંઈ વિકાર થયો છે એમ સમજવું. પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થયતે પ્રમાણે ચહેરા પર ફેરફાર થાય છે, એ આગળ જણાવ્યું છે. આપણને ચહેરા અને ડા પર જે ફેરફાર જણાય છે, તેજ પ્રકારનો પરંતુ મ્હોટા પ્રમાણ પર પેડુ અને નિતંબના

ભાગપર થયેલો હોય છે. વિજાતીય દ્રવ્ય પ્રથમ પેટમાં ભરાય છે, પછી વધતાં વધતાં તે મ્હોં ઉપર અને ગળાપર આવે છે! વળી એવો નિયમ છે કે પેટના ડાબા કે જમણા ભાગમાં જે પ્રમાણે વધતું ઓછું વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાયું હોય તેજ પ્રમાણે તે ચ્હેરાના ડાબા અથવા જમણા ભાગપર વધારે ઓછા પ્રમાણમાં જણાય છે. વિજાતિય દ્રવ્ય પ્રથમ જ્યારે ચ્હેરાની પાસેના ભાગમાં આવે છે ત્યારે તે સ્નાયુમાંના પોલા ભાગમાં ભરાવા માંડે છે! ત્યાં તે ભરાય એટલે ચામડી જરા ઉપસી આવે છે. એ ઉપસી આવેલા ભાગ ઉપરથી વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાયલું છે એ જાણી શકાય છે. આટલી હદ સુધીની સ્થિતિ હોય ત્યાં સુધી વિશેષ બ્હીવા જેવું નથી, પરંતુ જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય એટલું વધે છે કે સ્નાયુમાંના લાલ ભાગને ઢાંકી નાંખી સ્નાયુની આસપાસની ચામડી નીચે તેના થરના થર:બાઝે છે, ત્યારે રોગની ઉત્પત્તિ થવાની સ્થિતિ થાય છે. વિજાતીય દ્રવ્ય એટલું ભરાયું એટલે તેના ગોળાને ગોળા આપણા ચહેરા પર અને ગળા પર નજરે પડે છે. એ રીતે ગોળા અથવા થર ગળા અને ચ્હેરા પર જણાવા લાગે એટલે પેટમાં તે તે બાજુએ એથી વધારે મોટા વિજાતીય દ્રવ્યના થર બંધાયલા છે એવું ખાત્રીથી સમજવું. એવી વખતે પેટ દબાવી જોતાં આપણા હાથને પેટની ચામડી નીચે બંધાયલા વિજાતીય દ્રવ્યના ગોળાને ગોળા જણાશે. કારણ પહેલું પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાયા વગર મ્હોં ઉપરના ભાગમાં તેની ઉત્પત્તિ થવી અશક્ય છે. રોગ ઉત્પન્ન થઇને જ્યારે શરીર પાતળું પડવા માંડે છે તે વખતે પણ ચ્હેરા ઉપર ચોખ્ખું લોહી અને માંસ ઘણુંખરૂં લોપ થઇને તેની જગાએ વિજાતીય દ્રવ્ય આવેલું નજરે પડે છે.

જે પ્રમાણે ચ્હેરા પરના વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારો જોઇને રોગની પરીક્ષા કરી શકાય છે, તે પ્રમાણે ઘણા રોગમાં ચામડીનો રંગ જોઇને બરાબર પરીક્ષા કરી શકાય છે. ડૉ. કુન્હેના **"મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર"** માં આ સંબંધી વિશેષ માહીતી આપી છે. એવો પ્રશ્ન કરવામાં આવે કે શરીરમાં અથવા ચ્હેરાપર ફેરફાર કરનાર દ્રવ્ય રોગનું કારણ છે એવું માનવાનો શો આધાર છે? એ દ્રવ્યનો શરીરને કાંઇ ઉપયોગ હશે તો? પ્રથમ રોગ થયા પછી વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાય, અથવા વિજાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન થાય એટલે તે રોગનું કારણભૂત બને? એ વિષે પણ કેટલાકને શંકા થવાનો સંભવ છે. પણ એ શંકા બરાબર નથી. કેમકે આપણને જણાઇ આવે છે કે, વિજાતીય દ્રવ્ય સાધારણ રીતે શરીરની એક બાજુએ બીજી બાજુ કરતાં વધારે ભેગું થાય છે. આ બાજુ તે જે પડખે આપણે વધારે વાર સુઈ રહીયે છીયે તે છે. જે પ્રમાણે બીજા બધા પદાર્થો ગુરૂત્વાકર્ષણથી નીચે પડે છે, તે પ્રમાણે વિજાતીય દ્રવ્ય પણ શરીરના નીચાણના ભાગ તરફ જઇને ભરાય છે. જે બાજુના ભાગમાં એ દ્રવ્ય વધારે ભરાયલું હોય છે, તેજ બાજુ તરફ પ્રથમ કોઇપણ વિકારનો આરંભ થાય છેઃ આ ઉપરથી વિકારનું કારણ આ દ્રવ્ય છે, એ સિદ્ધ થાય છે. આ સિવાય આપણે એ પણ જોઇએ છીએ કે, એ બાજુની સામેની બાજુના ભાગપર કેટલાક રોગો કદી થતા નથી.

ઉપર કહેવામાં આવ્યું એ ઉપરથી એટલી વાત સિદ્ધ થાય છે કે માંસ, લોહી, વગેરે જે પદાર્થોનો દેહ બનેલો છે, તે પદાર્થો પૈકીનો કોઈ પદાર્થ આ દ્રવ્ય નથી. અર્થાત્ આ દ્રવ્ય શરીરથી જુદીજ જાતનું (વિજાતીય) મળરૂપ છે. અને એનાથી શરીરને પોષણ વગેરે રૂપે કાંઇપણ ફાયદો થતો નથી. કારણ જે પદાર્થોથી શરીરનું પોષણ થાય છે, અને જે આગળ જતાં શરીરનો ભાગ બને છે, તે પદાર્થ ગુરૂત્વાકર્ષણના નિયમને અનુસરીને નીચે ઠરી બેસતા નથી. કારણ જો તેમ થતું હોત તો શરીરમાંના લોહી વગેરેનો ઘણો મોટો જથો પગમાં ભરાઈ તે સુણી જાત

અને મગજ જેવો શરીરનો ઉંચેનો ભાગ લોહી વગર ખાલી પડી જાત; પરંતુ આપણે જાણીયે છીયે કે તેમ બનતું નથી. માત્ર વિજાતીય દ્રવ્યોનો કચરોજ પૃથ્વીના આકર્ષણને લીધે નીચેના ભાગમાં જઈ ઠરે છે.

વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર કાઢી નાંખવા શરીર યત્ન કરે છે, એ ઉપરથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે એ દ્રવ્ય શરીરનો અંગભૂત ભાગ નથી. એવું દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખતાં શરીરને અતિશય પરસેવો છુટે છે, અથવા શરીરપર ફોલ્લીઓ ફુટી નીકળે છે, કે શરીરપર ચાંદાં પડે છે. એ ઉપાયો દ્વારા વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવા શરીર કોશીશ કરે છે. આ સાધનો દ્વારા શરીરમાંનું સર્વે અપાયકારક દ્રવ્ય નીકળી જાય એટલે રોગ નષ્ટ થાય છે અને શરીરને આરામ થાય છે.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય હોય એ રોગનું લક્ષણ છે, ત્યારે હવે રોગની વ્યાખ્યા **"શરીરમાં રહેલું વિજાતીય દ્રવ્ય (કચરો અથવા મળ)"** એવી કરવાને હરકત જણાતી નથી. આવા પ્રકારના વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાંથી નિકાલ કરતાં રોગ નાશ પામે અને શરીરને સ્વાભાવિક આકાર તથા રૂપ પ્રાપ્ત થાય તો આપણી વ્યાખ્યા બરાબર છે એમ કહેવાને હરકત નથી. રોગથી મુક્ત થયેલા અનેક રોગીઓનાં ઉદાહરણ લેઇને આગળ એ વાત સિદ્ધ કરી બતાવવામાં આવશે.

વિજાતીય દ્રવ્ય કેવું હોય છે, અને તે શરીરમાં શી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, એનો હવે આપણે વિચાર કરીયે.

બહારના પદાર્થ શરીરમાં જવાના બે માર્ગ છેઃ એક નાક અને બીજું મ્હોડું. નાકમાં થઇને ગયેલા પદાર્થ ફેફસાંમાં જાય છે અને મ્હોંમાંથી ગયેલા પદાર્થ પેટમાં જાય છે. આ બેઉ દ્વારમાં કોઈ નુકશાનકારક પદાર્થ જવા પામે નહિ એટલા માટે ઇશ્વિરે તેનાપર દ્વારપાળ કે પહેરેગીર મૂક્યા છે. એ પહેરેગીરો પોતાનું કામ ઘણીવાર ઉત્તમ પ્રકારે બજાવે છે; પણ કોઈ કોઇ વાર તેઓ ભૂલ કરે છે. અને શરીરને નુકશાનકારક પદાર્થ પહેરેગીરને ધક્કો મારીને અંદર પેસે છે. જે પદાર્થ પર સ્વાભાવિક રીતે રૂચી થાય છે અને જેનો સ્વાભાવિક સ્વાદ સારો છે, એવા પદાર્થ જ્યાં સુધી આપણે સેવન કરીયે છીએ ત્યાં સુધી નાક અને મ્હોં આગળના પહેરેગીરો પોતાનું કામ ઇમાનથી કરે છે; પરંતુ જ્યારે સ્વાભાવિકપણે ગંધાતા એવા માંસાદિક પદાર્થોમાં આપણે બીજા પદાર્થો ભેળી તેમાં કૃત્રિમ સ્વાદ ઉપજાવી ખાવાની ટેવ પાડીયે છીયે, અથવા મદ્ય જેવા સ્વભાવતઃ અરૂચીકર પદાર્થો ઉંઘ અથવા કેફ લાવવા માટે જોર જબરાઇથી મોંઢામાં રેડીયે છીયે, ત્યારે તેના પહેરેગીરો બેશુદ્ધિથી ચાલવા માંડે છે, અને તેમને હાથે બરાબર કામ થતું નથી. કારણ ખરાબ પદાર્થોની તેને ટેવ પડી જાય છે, અને તેવા પદાર્થો તરફનો તેનો અણગમો નષ્ટ થાય છે. એટલે પછી તેનાથી શત્રુ અને મિત્રની બરાબર પરીક્ષા થઈ શકતી નથી. તમાકું પીનારને તમાકુની ધુણીની દુર્ગંધ લાગતી નથી, માંસ વિગેરે ખાનારને માંસની દુર્ગંધી વધારે આવતી નથી, એ વગેરે દાખલાઓથી ઉપરની વાતની ખાત્રી થાય છે.

અનેક પ્રકારના નુકશાનકારક અને ગંધાતા પદાર્થ ખાઇને આપણી જીભ આપણે જેટલી વટાળેલી છે તેટલું નાક વટાળેલું નથી. માંસ વગેરે અમંગળ અને ગંધાતા પદાર્થ મ્હોટા ભાવથી ખાનારા જેટલા લોકો મળશે તેના સોમા ભાગના લોક પણ ગંધાતી હવામાં સુખ માનનારા–નિદાન દુઃખ ન માનનારા–મળવાના નથી, એથી એમ ખાત્રી થાય છે કે ઘણાઓની રસનેંદ્રિય કરતાં ઘ્રાણેંદ્રિય (નાક) સારી સ્થિતિમાં રહી છે. અને નુકશાનકારક પદાર્થ દૂર કરવાની સૂચના આપનું કામ તેના તરફથી સારી રીતે થાય છે.

વાજબી કરતાં વધારે અન્ન ખાઇને, અથવા તે પચાવવા માટે મદ્યાદિ ઉત્તેજક પદાર્થ લઇને આપણે આપણા પેટ પાસે નકામી મહેનત કરાવીએ છીએ. એનું પરિણામ શું થાય છે તે બરાબર બતાવવા માટે આપણે એક ઉદાહરણ લઇએ. ધારો કે, એક ભાર વહેનાર ઘોડામાં પાંચ મણ ભાર ઉપાડી જવાની શક્તિ છે, પણ તેના પર ત્રણ મણ ભાર વધારે નાંખવામાં આવે અને પાછળથી ચાબુકો લગાવવામાં આવે, તો ના છુટકે ઘોડો ચાલે, ને તે ચાલે છે એ જોઇને તેનો માલિક તેનાપર સાત મણ ભાર નાંખવાનું નક્કી કરે, તો તેનું શું પરિણામ થાય? મારતી બીતિથી પહેલાં તે ઘોડો કેટલાક દહાડા એ ભાર વહેશે, પણ ધીમે ધીમે તેની શક્તિ ઓછી થઈ જશે, અને તેનાથી એ સાત મણ ભાર વહી શકાશે નહિ: એટલુંજ નહિ પણ પહેલાંનો પાંચ મણ ભાર વહેવાની પણ તેનામાં શક્તિ રહેશે નહિ. વધારે ભાર નાંખવાથી તે ઘોડાની શક્તિ કમી થઈ ગઈ છે, અને તેની પીઠ સુજી ગઈ છે, એવું આપણને જણાશે. બરાબર એજ પ્રમાણે આપણા જઠરની સ્થિતિ થાય છે. ઘોડાને ચાબુકો મારીને દોડાવવો અને મદ્યાદિ પેયથી પેટ પાસે અન્નપચનનું કામ કરાવવું, એ બેઉ તદ્દન સરખાં છે. મદ્યાદિ પદાર્થોથી ઉત્તેજીત થઇને ભારે, નુકશાનકારક અને હદ ઉપરાંત ખાધેલો ખોરાક પ્રથમ પેટ પચાવશે, પણ એ ક્રમ વારંવાર ચાલુ રાખવાથી તેની પાચનશક્તિ ઉત્તરોત્તર કમી થતી જશે. આ રીતે તબીયત બગડવાની શરૂઆત થાય છે, પણ આ ફેરફાર એટલો ધીમે થાય છે કે ઘણા દિવસ સુધી આપણને તે જણાઈ આવતો નથી. કોઇ કોઇ વાર દસ અથવા વીસ વર્ષ પછી આની રીતે થયેલો બીગાડ જણાઈ આવે છે.

આની રીતે જે માણસની પાચનક્રિયા બગડી છે, એવા માણસે આહારનું પ્રમાણ કેટલુ રાખવું એનો સર્વને સરખો લાગુ પડે એવો નિયમ ઠરાવી શકતો નથી. સર્વ કોઈ માત્ર એટલું લક્ષમાં રાખે કે, **પ્રમાણ ઉપરાંત ખાધેલું અન્ન ઝેર જેવું છે,** તો બસ છે. માણસ ગમે તેટલો અશક્ત હોય તોપણ નિયમીત પ્રમાણ ઉપરાંત તે જેટલું અન્ન ખાશે તે સર્વ તેને ઝેરની પેઠે નુકશાનકારક થયા વગર રહેશે નહિ. અને જો એ વિષ મળરૂપે નિકળી જશે નહિ, તો તે વિજાતીય દ્રવ્ય રૂપે શરીરમાં ભરાઇ રહેશે, અને રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં કારણભુત થશે. માટે **ખાવા પીવામાં મધ્યમપણું જાળવવું એજ આરોગ્ય રક્ષણનો મુખ્ય માર્ગ છે.**

વિજાતીય દ્રવ્યની શરીરમાં શી સ્થિતિ થાય છે એ હવે જોઇયે. શરીરનાં જે મળદ્વાર છે તે મળદ્વારો વાટે એ દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવા શરીર યત્ન કરે છે. નાકમાંથી નિકળતા ઉચ્છ્વાસ વાટે ફેફસાં એ પદાર્થ હવા રૂપે બહાર કાઢી નાંખે છે. આંતરડાં મળરૂપે કાઢે છે. મુત્રાશય મુત્રરૂપે કાઢે છે અને ચામડી પરસેવા રૂપે એ કચરાને બહાર કાઢી નાંખે છે. એ રીતે આપણે કરેલા દોષથી આપણને નુકશાન ન થાય માટે આપણું શરીર પ્રયત્ન કરે છે; પણ જ્યારે આપણે એક પછી એક ગુન્હા કરતા જઇયે છીયે, ત્યારે તે નિરૂપાય થઇ પડે છે. ખાવા પીવાના અવિચારીપણાથી પેદા થયેલું સર્વ રોગજનક દ્રવ્ય જ્યારે મળમુત્ર ઇત્યાદિ દ્વારા પુરેપુરૂં બહાર કાઢી નાંખી શકાતું નથી, ત્યારે તેમાંનો કેટલોક ભાગ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય અથવા કચરારૂપે બાકી રહી જાય છે. આવા કચરામાંથી લોહી તૈયાર થતું નથી. અર્થાત્ તેનો શરીરના પોષણના કામમાં ઉપયોગ થતો નથી: એટલુંજ નહિ પણ તેને લીધે *રૂધિરાભિસરણને પણ હરક્ત થાય છે અને રૂધિરાભિસરણ વગર જઠરથી અન્ન પચાવી શકાતું નથી, એટલે આ દ્રવ્યથી પાચનશક્તિ પણ કમી થાય છે. અર્થાત્ આ પદાર્થ અનેક પ્રકારે શરીરને નુકશાનકારક નીવડે છે. આ વિજાતીય દ્રવ્ય

*રૂધિરાભિસરણ=લોહીનું ફરવું.

શરીરમાં અનેક ઠેકાણે ભરાય છે. પરંતુ વિશેષે કરીને મળદ્વારોની આસપાસના ભાગમાં વધારે ભરાય છે. એ પ્રમાણે એક વખત શરીરમાં આ દ્રવ્યનો સંચય થયો એટલે પછી ઝપાટાબંધ તેનો વધારો થવા લાગે છે.

શરીરમાં મળનો વધારો થાય એટલે પછી શરીરની બાહ્ય આકૃતિમાં ફેરફાર થવાની શરૂઆત થાય છે. પહેલાં એ ફેરફાર ચાલુ સૂક્ષ્મ અવલોકન કરનાર દક્ષ માણસજ સમજી શકે છે. આ ફેરફાર થાય, એટલે તે માણસની પ્રકૃતિમાં વિકાર થયો છે એમ સમજવું. એ વિકાર કોઈ પ્રત્યક્ષ રોગરૂપે નજરે પડવો અથવા ગુપ્ત રીતે શરીરમાં રહેવો એ બીજાં અનુકૂળ પ્રતિકૂળ કારણોપર આધાર રાખે છે. શરીરમાં ગુપ્ત રીતે રોગ રહે તો તેનો વધારો એવા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં થતો રહે છે કે તે તે રોગીને પણ ઘણા દિવસ સુધી જણાઇ આવતો નથી. પોતાને પહેલાં પ્રમાણે ભૂખ લાગતી નથી, પહેલાંના જેટલી શરીરમાં શક્તિ નથી અને પોતાનાથી અગાઉના જેવો અભ્યાસ, વાંચન વગેરેનો માનસિક શ્રમ કરી શકતો નથી, એવું જણાય એટલે પોતાને કાંઈ વિકાર થયો હોવો જોઇયે એવી તેને શંકા ઉપજે છે, અને થોડાજ દિવસમાં તેની ખાત્રી થાય છે કે પોતાની પ્રકૃતિ બગડી છે. જ્યાં સુધી સાધારણ રીતે ઝાડો સારૂ ઉતરે, અને બીજાં મળદ્વારો મળ બહાર કાઢતાં રહે ત્યાં સુધી તેને વધારે ત્રાસ થતો નથી, પરંતુ જ્યારે મળદ્વારો તરફથી એ કામ બહુ અનિયમીત રીતે થવા લાગે છે, ત્યારે પોતાની પ્રકૃતિને ઔષધોપચાર કરવામાં નહિ આવે તો મોટી પીડા વેઠવી પડશે એવું તેને લાગે છે.

પ્રથમ વિજાતીય દ્રવ્ય પેટમાં મળદ્વારો પાસેના ભાગમાં ભેગું થઇને પછી તે ગળુ, માથું વગરે ભાગમાં જવા માંડે છે.

ગળાનો ભાગ બીજા અવયવોથી ન્હાનો હોવાને લીધે ત્યાં જો થોડું દ્રવ્ય ભરાય તો પણ તેથી થયેલો ફેરફાર તરતજ જણાઈ આવે છે. ડોકું ડાબી અથવા જમણી તરફ વાળતાં જે બાજુ વધારે તણાતી લાગે અથવા જે બાજુ વધારે કઠણ લાગે તે બાજુએ થઇને વિજાતીય દ્રવ્ય માથા ઉપર અને મ્હોંના ભાગમાં ચઢ્યું છે એમ સમજવું.

ઘણા લોકો જન્મથી નિરોગી હોતા નથી. તેમના શરીરમાં જન્મથીજ માબાપો તરફથી વિજાતીય દ્રવ્ય આવેલું હોય છે, માટે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો કચરો નવો ભરાવાથી તેમના રૂપ અને આકારમાં જે ફેર પડે છે, તે સ્હેજ જોવામાં આવતો નથી. જેમના શરીરમાં જન્મથી વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાયું ન હોય એવા લોકોના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાવા માંડે એટલે રૂપ અને આકારમાં થતા ફેરફારથી તરતજ તે જણાઇ આવે છે. ન્હાનાં બાળકોના રોગ તરીકે ઓળખાતા ઓરી, બળીયા, અછબડા, રતવા વગેરે રોગ હમણાં હમણાં બાળકોમાં વધારે થાય છે, તેનું કારણ એ છે કે તેમના શરીરમાં જન્મથીજ વિજાતીય દ્રવ્ય આવેલું હોય છે; તેથી તેમને નીકળતા એ રોગ તે ખરૂં જોતાં શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યરૂપી વિષ કાઢી નાખવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે. વિજાતિય દ્રવ્ય પ્રથમ પેટમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ત્યાંથી તે આખા શરીરમાં પ્રસરવા માંડે છે. શરીરમાં એ દ્રવ્ય ભેગું થવા માંડે એટલે કોઇ કોઇ વાર શરીર પુષ્ટ થતું જણાય છે; પરંતુ એ પુષ્ટતા શક્તિની નહિ, પણ ફાફ અથવા વા હોય છે. એવી સ્થિતિમાં શરીરને ખરેખરી પુષ્ટતા પ્રાપ્ત થતીજ નથી. કારણ માંસ, રક્ત વગેરેથી જે જગા ભરાવી જોઇયે, તે આ કચરાથી પુરાઇ ગયેલી હોય છે અને આ કચરો કે મળ શરારમાં હોવાથી અન્નપચન તથા શરીરપોષણ પણ બરાબર થતું નથી.

શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ભેગું થયા પછી કેટલીક વખત તેમનેતેમ ભરાઈ રહે છે; પરંતુ અનુકુળ કારણો મળવા માંડે છે, તેમ તેમ એ દ્રવ્યનું રૂપાંતર થતું જાય છે. એ રૂપાંતર એટલે, જે રજકણોનું એ વિજાતીય દ્રવ્ય બનેલું હોય છે, તે રજકણોનું પૃથક્કરણ થઇને તેનાથી નવો મિશ્ર પદાર્થ તૈયાર થવો એ છે.

એ પ્રમાણે શરીરમાંનું વિજાતીય દ્રવ્ય બદલાવા કે રૂપાંતર પામવા માંડે એટલે તેમાં સૂક્ષ્મ જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે. લોટમાં છાશ મેળવી પાતળું કરી કેટલીક વખત રાખી મૂકીયે, તો તે લોટ રૂપાંતર પામે છે તે આપણે જાણીયે છીયે. એવી રીતે રૂપાંતર પામતો લોટ જેમ ફુલે છે, અને તેનું કદ વધે છે, તે પ્રમાણે વિજાતીય દ્રવ્ય રૂપાંતર પામે એટલે માણસનો આકાર વધે છે, અને તે મોટો થાય છે. રૂપાંતર પામેલું વિજાતીય દ્રવ્ય ફુલે છે અને તેમાં પૃથક્કરણની ક્રિયા ચાલુ હોવાથી તેનાં પરમાણુઓમાં હલનચલન ચાલતું હોય છે, એ કારણોથી તે વિજાતીય દ્રવ્યોના ઘટક ભાગ એક બીજા પર અને આસપાસના ભાગપર પ્રસરે છે. એ ઘર્ષણથી ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. સિવાય પદાર્થમાં રૂપાન્તરની ક્રિયા ચાલતાં જે ઉષ્ણતા હમેશાં ઉત્પન્ન થાય છે, તે ઉષ્ણતા એમાં ઉમેરાય છે. અર્થાત્ શરીરની સ્વાભાવિક ઉષ્ણતામાં આ વિજાતીય દ્રવ્યના રૂપાંતરથી થતી ઉષ્ણતા ઉમેરાય છે.

જે કારણોથી પદાર્થ રૂપાન્તર પામે છે, તેના વિરૂદ્ધ કારણોનું પરિણામ તે પદાર્થ પર પહોંચે, એટલે રૂપાંતર થતું બંધ થઇને તે પદાર્થ પૂર્વાવસ્થાની સ્થિતિએ પહોંચે છે. દાખલા તરીકે, હીમાલય ઉપરનો બરફ, સૂર્યના તાપથી ઓગળે છે અને તેનું પાણી થાય છે, એ પાણીને વધારે ઉષ્ણતા લાગે એટલે તેની વરાળ થાય છે. વરાળને વાતાવરણના ઉચ્ચ પ્રદેશની હવાની ઠંડી લાગે એટલે તે જરા ઘટ્ટ થઇને તેનું વાદળ બાઝે છે, ને એ વાદળને વધારે ઠંડી લાગે એટલે તેનું પાણી થઇને વરસાદ પડે છે. જે પ્રદેશમાં વધારે ઠંડી હોય છે તે ઠેકાણે પાણી ઠરી જઇને તેને બરફ થાય છે. એ પ્રમાણે પ્રથમ વધતી જતી ઉષ્ણતાથી, અને પછી વધતી જતી ઠંડીથી પાણીનાં જુદાં જુદાં રૂપાંતર થયાં. વધતી જતી ઉષ્ણતાથી બરફનું પાણી અને પાણીની વરાળ થઇ અને વધતી જતી ઠંડીથી વરાળનું વાદળ, વાદળનું પાણી અને પાણીનો બરફ થયો. આ ઉદાહરણ ઉપરથી સમજાશે કે, જે કારણથી પદાર્થનાં રૂપાંતર થાય છે, તેના વિરૂદ્ધનાં કારણોથી તે પદાર્થને અસલ સ્થિતિએ લાવી શકાય છે. એથી જે કારણોથી વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ઉત્પન્ન થઇને તેનું રૂપાંતર થાય છે, તેના વિરૂદ્ધ કારણોનું પરિણામ શરીરપર પહોંચાડીએ તો તે રૂપાન્તર પામેલું વિજાતીય દ્રવ્ય પૂર્વાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે ને તેનો નાશ થાય છે-શરીરમાંથી તે નિકળી જાય છે.

પદાર્થ રૂપાન્તર પામે એટલે તેમાં એક પ્રકારના (ઘણા સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જણાય છે એવા) જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે એવું આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે. એ જંતુઓ બહારથી શરીરમાં જાય છે, કે શરીરમાં આપોઆપ ઉત્પન્ન થાય છે, એ તકરાર સાથે અહીં કંઈ સંબંધ નથી. એટલુંજ માત્ર જાણવું જરૂરનું છે કે, એ જંતુઓના જીવનને માટે જરૂરના હોય એટલા કહોતા પદાર્થ શરીરમાં હોવા શિવાય તેની ઉત્પત્તિ થતી નથી, તેમજ બહારના દાખલ થયેલા જંતુઓ ત્યાં જીવી શકતા નથી.

એવું કહોવાણ એટલે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં હોય અને તેને અનુકુળ પરિસ્થિતિ કે કારણો મળે એટલે તેનું રૂપાન્તર થવા માંડે છે. એ અનુકુળ કારણો તે હવામાં એકાએક થનારા

ફેરફાર, (ઘણી ઠંડી હવાનો વધારો કે ઉષ્ણ હવાનો વધારો) જે અન્ન પેટમાં રૂપાન્તર પામવા જેવું હોય અને જે પેટમાં વાજબી કરતાં વધારે વખત રહે તેવું અન્ન, ક્રોધ, અતિશય ભીતિ, તીવ્ર શોકાવેગ વગેરે માનસિક વિકારો એ છે.

પ્રથમ પેટમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય રૂપાન્તર પામવાની શરૂઆત થાય છે તે વખતે કોઇ કોઇ વાર ઝાડો થવા લાગે છે, ને મળરૂપે વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ થઇજાઇને રોગનું કારણ નષ્ટ થઇ જાય છે; પણ તેમ ન થતાં જો મળ રોકાઈ જાય છે, તો રૂપાન્તર ક્રિયા ચાલતી રહી આખા શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય પ્રસરે છે. આપણે એક બાટલી પાણીથી ભરીયે અને તેમાં સોડા તથા ટાર્ટરીક ઍસીડનું મિશ્રણ નાંખીયે તો તેમાં ઉભરો ચઢી પાણી બહાર નીકળવા માંડે છે, તે પ્રમાણે શરીરમાં રૂપાન્તર પામતા વિજાતીય દ્રવ્યનો જો મળદ્વારે નિકાલ થાય નહિ, તો તે ઉભરાણે ચઢેલું વિજાતીય દ્રવ્ય પેટમાંથી ઉંચે ગળું, મ્હોં, માથું વગેરે ભાગમાં ચઢવા માંડે છે. એથી પ્રકૃતિમાં વિકાર થતાં તેનું પરિણામ પ્રથમ મસ્તક વગેરે શરીરના ઉપરના ભાગમાં જણાવા માંડે છે, ને આપણું માથું દુઃખવા લાગે છે. રૂપાન્તરની ક્રિયાથી ઉત્પન્ન થનારી ઉષ્ણતાને લીધે શરીરની ગરમી વધે છે ને એ વધેલી ગરમીથી તાવ આવે છે. એ રીતે તાવની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ભરાયલું હોય અને ઝાડો સાફ ઉતરે નહિ, પેસાબ બરાબર થાય નહિ, ચામડીનાં છિદ્ર પુરાઇ જવાથી બરાબર પરસેવો આવે નહિ અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા બરાબર ચાલે નહિ, ત્યારેજ તાવની ઉત્પત્તિ થાય છે એમ સમજવું.

કેટલાકનું માનવું એવું છે કે બહારથી અમુક પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુ શરીરમાં દાખલ થાય એટલે તાવ પેદા થાય છે, પણ ડૉકટર કુન્હે કહે છે કે એ મત ખરો નથી, એ નીચેના ઉદાહરણ પરથી જણાઇ આવશે. છાશમાં પલાળેલો ઝીણો લોટ એક વાસણમાં છલોછલ ભરી કેટલાક દિવસ રાખી મુકીએ તો તેમાં ઉભરણ ચઢેલું જણાઈ આવશે. એ ઉભરાતો લોટ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસી જોઇએ તો તેમાં આપણને સૂક્ષ્મ જીવ પડેલા જણાઈ આવે. એ જીવ કેવળ આસપાસની હવામાંથીજ તે લોટમાં પડેલા હોય છે એમ નહિ, પણ તે લોટમાં ઉભરણ ચઢવાથી એ જીવ આપોઆપજ લોટમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. ડૉકટર કુન્હેનોજ આવો મત છે એમ નહિ, પણ પાઉચેટ વગેરે શાસ્ત્રીનો મત પણ એવોજ છે કે બહારના જંતુઓનું બીજ અંદર ન જતાં કેટલાક પદાર્થોમાં આપોઆપ સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે. રૂપાંતરની ક્રિયાથી લોટનું સ્વરૂપ પણ બદલાય છે. આ દાખલામાં રૂપાન્તર પામેલા લોટ પ્રમાણે આપણે ખાધેલા અન્નનું બરાબર પચન ન થવાથી તેમાં વિકાર થાય છે અને તેને લીધે સૂક્ષ્મ જંતુ ઉત્પન્ન થાય છે. તાવ આવતાં લોહીમાં જે સૂક્ષ્મ જંતુઓ દૃષ્ટિએ પડે છે તેની ઉત્પત્તિ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે વિજાતીય દ્રવ્યના રૂપાંતરથીજ થાય છે.

પદાર્થ રૂપાન્તર પામવાનું કારણ શું છે, એનો હવે આપણે વિચાર કરીયે. બીર અને બીજા દારૂ ઉભરાઈ ન જાય માટે તેનાં પીપ નીચેના ઠંડકવાળા ઓરડામાં રાખવામાં આવે છે. કારણ એ છે કે ઘરના નીચેના ભાગની હવા બહારના વાતાવરણમાં ફેરફાર થવા છતાં વધારે બદલાતી નથી, ને તેથી બહારની હવાના ફેરફારનું પરિણામ આ રીતે રાખેલા દારૂ ઉપર પહોંચતું નથી. જેમ ઉષ્ણ હવાથી બીર ઉભરાય છે, તે પ્રમાણે હવામાં ઉષ્ણતા હોય એટલે આપણા શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય જલ્દી ઉભરાવા માંડે છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે. એવા **શ્રી ધન્વંતરિ** ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens-sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૪ થું.] જુન ૧૯૧૧. [અંક ૬ ઠો.

મદિરા રાક્ષસીનું ગાન.

લેખકઃ—" અંતર-ધ્વનિ."

("મેંતો મારવાડકો બણીઓરે" એ રાગ.)

હું તો રંગીલી મદમાતી, મારાં નખરાંથી છલકાતી;
મ્હારા ગુણનું ગાનજ ગાતી, જ્યાં ત્યાં ઝટ લઈ ઘુસવા જાતી. ટેક.
અસુર લોક [illegible]મજ મારો, નામ સુરામદ ભારી;
સુર લોકને પૂર[illegible]રા, માનવના કરનારી. હું તો. ૧
થનથન કરતી આંખો ચઢતી, લેવા ફાંસા માંય;
આંગળી મળતાં પ્હોંચો પકડું, હોય રંક કે રાય. હું તો. ૨
રંગ જોઇ મુજ ઢંગ વિનાનાં, મરતા મોહિત થઇને;
સંગ કરી ઠોકર પર ચઢતા, ગાત્ર ભંગ થઈ જઇને. હું તો. ૩
છણુકછણુક કરતી હું સર્વે, આગ લગાડી ફરતી;
કોઇના જાનો માલો લેતાં, બીહી તો નહીં ડરતી. હું તો. ૪
અદ્દભૂત રૂપ ખુમારી મ્હારી, ભરમાવી ભોળવાવે;
દૈવીશક્તિ સમજી મુંને, ભક્તિ કરવા આવે. હું તો. ૫

ક્રુર સ્વરૂપ પ્રચંડજ મ્હારૂં, ખુબસુરતીથી ઢાંકી;
લલચાવી વશ કરતી કે, હું થઇને બેસું વાંકી. હું તો. ૬
ગબડાવ્યા કંઈ ભૂપ ભલેરા, સુંદર તખ્તોપરથી;
ખરેખરા ખર બનાવી મેં તો, રવડાવ્યા છે જરથી. હું તો. ૭
અમીરતણું ઘર પેસી મેં તો, મસ્તી ભારે કીધી;
કાચલી લઇને ભીખ મગાવી, લાજ લુંટાવી દીધી. હું તો. ૮
રંકોની કમ્બખ્તી પૂરી, આણી કબજે લઇને;
કંઇને ચોરી જુગટું શિખવ્યાં, ખુનો કરતા કંઇને. હું તો. ૯
સુવડાવ્યા કંઈ ખાઈ ગટરમાં, કારાગ્રહમાં કઇને;
લટકાવ્યા ગરદનથી કંઇને, હસ્તી મનમાં રહીને. હું તો. ૧૦
અમૃત સરખી લાગું મીઠી, વિષ હળાહળ હું તો;
પ્રૌઢ જ્વાલમાં પ્રકટી કરતી, ભસ્મ જીગરની હું તો હું તો. ૧૧
કેફતણી ચગડોળે ચઢવું, ચિત્તચક્કર પર અંદર;
વાદીગર થઈ નચવું મ્હારા, પુચ્છ વિનાના બંદર. હું તો. ૧૨
મગજ ભમાવી દોરૂં આડે, ઈંદ્રિયો ભરમાતી;
સત્ય માર્ગને ખોઇ સામે, દિવ્ય અંશની થાતી. હું તો. ૧૩
દિવ્ય અંશને સામે થાતાં, દૈવી ગુણ સમાતાં;
ભક્તિ મુક્તિ દુર થતી કંઇ, જન્મો ભર અથડાતાં. હું તો. ૧૪
આવી કંઈ કંઇ મસ્તી કરતી, તદપિ મૂર્ખો અંધા;
ધસતા પૂઠે મ્હારી નિશદિન, છોડી ઉત્તમ ધંધા. હું તો. ૧૫

સત્સંગ.

STOP DRUGS.

(By Dr. T. R. Allinson Ex. L. R. C. P., &c.)

My readers have constantly read the two words which form the heading of this article, in my answers to correspondents. Very few are aware of the damage done to our bodies by taking drugs which are of no use as foods, and which are in plain English nothing but poisons, some deadlier and more fatal than others, but all bad. Many have doubtlessly heard of Mr. Gladstone's saying, that "drink was more fatal than war, pestilence, and famine combined." Those words were used by Dr. Mason Good to denounce drugs, and the dictum should stand—"Medicines kill more than war, pestilence and famine

combined." When those words were used, scientific (so-called) medicine was not known. Doctor's medicine were like the old muzzle loading muskets, and the new ones like our breech loading guns: the old drugs were bad enough, but nothing to be compared in destructiveness to the simple but more deadly ones now used. The jargon of Medicine (so called Art) was called by Byron the "Destructive Art of Healing." Doctors killed many, but cured none, those that got well did so in spite of the stuff given.

Dr. Baillie, one of the leading physicians in London many years ago, said on his death bed, "I wish I were sure that I have not killed more than I have cured." I could give innumerable quotations to the same effect, all tending to show the known destructiveness of drugs. In fact a druggist, or technically a "pharmacist," gets his name from the Greek, "pharmaco," I poison, hence one who sells poisons. If every chemist's shop were decorated with the word "poison dealer" printed large, what a stir it would cause, and yet it would be the truest term to apply to all chemists and druggists, it would be like calling a spade a spade. As it is we call him a poisoner in the Greek language, and he takes it as a compliment.

Every dose of medicine taken is an experiment tried at the expense of a person's constitution. If he survives, it is because he has a good constitution which withstands the poison used; if it makes him worse this is often thought to be due to the disease, when it is only a result of drug-poisoning. If he recovers in spite of the drugs, then he credits the drugs with the cure, and forgets that his system had anything to do with the recovery. Every dose of medicine acts injuriously on the system, and instead of aiding cure actually retards it. Could we only see the innumerable deaths caused by drugs, or could people have my experience of them and doctors, they would vow never to take another drop of any sort of doctor's physic in their lives. Dead men tell no tales; could the dead only reveal what killed them, instead of having on the death certificate, "Died from apoplexy," "consumption," or "kidney disease," we should see in an immense number of cases thus described "Poisoned by mercury," "antimony," "arsenic," "morphia," "digitalis," "strychnia," "prussic acid," &c. In other words, it is often the drug which kills, and not the disease.

If there is one subject on which I am bitter it is drugs. If I could dip my pen in a mixture of gall, wormwood, aloes, and the strongest acids, I could not write in too bitter a manner against them. The sooner the people learn to get cured without their aid the better it will be for themselves, All medicines must be looked upon as poisons, and like poisons must be put where they can never be taken from. Only those who are tired of life should take them; those who value their life will wisely pour every dose down the sink instead of down their throats.

I am writing thus strongly because I have lately seen some bad cases of illness produced by drugs. At a future date I hope to take up the chief drugs seperately, and show the deadly character of each one, and the disease it produces. All produce symptoms of disease, so very like those caused by natural ill health, that it takes all the skill of a clever physician to tell which are produced by the drugs, and which by the disease itself. Those of my readers who wish to live long must avoid all medicines. If they go to their ordinary doctor, take his advice, but not his physic, and they will recover sooner than if they took both.

The Meddlesome Apprentice.

A FARCE IN VIII SCENES.

(By the Rev. S. Boswin, S. J., Professor of English St. Xavier's College.)

(Continued from the May issue.)

SCENE V. *(Tim, Sims & Jones.)*

Sims: I can't exactly speak of improved health as I haven't been ill. I suppose you refer to my master who has been under your treatment, and who sends me here,

Tim: Of course that's the way I *took* it; I see we understanc each other.

Sims: This is my friend, Mr. Jones.

Tim: Glad to see you, Will you sit down gentlemen.

Sims: (Sitting down) Well, my errand here this morning i to pay my master's bill for which he asked me to bring your receip

Tim: (Very distinctly) Mr. Trotlong? Why yes; who dare not know Mr. Trotlong?

Sims: (Emphasis) Mr. *Longtrot.* Beg your pardon it is Mr. Longtrot.

Tim: Certainly, certainly Mr. Longtrot. Did I say Trotlong? It was a slip. But such a mistake is pardoned with the names of the hundred patients in a doctor's head.

And now, Mr. Sims, as for the bill your master owes me, will you just mention the amount. I shouldn't like to delay you unnecessarily by looking it up in my account books.

Sims: As between friends I'll give you carte blanche. Mr. Longtrot said it would be something between 25 and 50 rupees.

Tim: Right. Then we will put it down at 25, and you may have the balance for yourself.

Sims: I'm sure you are very obliging (counting out the money to Tim). Will you see that it is correct. 5, 10, 15, 20, 25 rupees.

Tim: Correct. (Putting up the money). And now for the receipt. But while I write it out, you will drink my health in a glass of my excellent cherry cordial, which I assure you I never introduce but on exceptional occassion.

Sims: Many thanks, Dr., but we'd rather not.

Tim: I'll have no excuse. You must consider yourself under my treatment now.

Sims: Well if you insist I may as well oblige you (while Tim fills Sims' glass).

Tim: (To Jones while filling his glass). And I hope Mr. Jones will not refuse me a glass.

Jones: Thank you, just to keep Mr. Sims in countenance (while Tim goes to the writing desk to write the receipt).

Sims: Dr., your health (holding up the glass); (bowing down to Jones) yours, friend Jones.

Jones: The same to you, Mr. Sims.— (Bowing.) Doctor my respects (Both take half the glass, smack their lips, strangely and appear to examine the test with a slight expression of surprise)

Tim: (Hurriedly looking up from where he is busy writing) Yes, that's the best bottle from my cellar. It was a present from a friend.

Sims; Indeed! (Brushing his mouth with his handkerchief while Jones smells the glass secretly). You don't say so.

Tim: (Half looking up again) I find it warms the inside delightfully! (Then writing again) Jones: (Looking inquiringly at Sims) So it does; no doubt.

Sims: I should rather say it burns slightly (Returning the look to Jones).

Tim.: Isn't it a nose-gay.

Jones: Charming (Shuffling his shoulders) Never tasted anything like it (secretly to Sims).

Sims: (Wringgling himself without being noticed by Tim) Jones!

Jones: (Pushing back his chair a bit and holding his stomach) Sims!

Tim.: (Boastingly) I told you it was as good as medicine, an elixir of life, it will keep your inside right for a month to come.

Sims: (Aside to Jones) Set the insides right? Hang me, but it will burn my stomach to a crisp if it goes on in this way.

Jones: (To sims with more signs of pain) Curse the chap, I say, that ever made the stuff.

Sims: (Rising from pain Oh! my stomach!

Jones: (Rising also and exchanging looks and trying to conceal the cause from Tim). Oh, and mine. Dreadful!

Tim.: (Thinking they are going) Gentlemen I hope you are not in a hurry. (Rising) I have just finished the receipt. (giving it to Sims) Let me fill up your glasses.

Sims: (Starting back) No, no; one will do plenty, I assure you.

Tim: (Offering more to Jones who holds away his glass in fright) Then will you oblige me Mr. Jones!

Jones: (Making no further disguise of his pain) No, not a drop more.

Sims: No, not a drop more; so say I too; whatever it is (Both put their glasses on the table with an air of determination which makes Tim notice a change in them which Tim takes for a joke).

Jones: (Somewhat reproachfully) But Doctor, what have you given us?

Tim: (In good natured tone) Why the same thing that I take myself several times every day; and I am never the worse for it.

Sims : (Angrily and walking briskly up and down holding his stomach) I'm sorry to say that I am very much the worse for what you have given me.

Tim : (Who thinks it is all fun) Now this a fine dodge indeed! Pretending to have the gripes in the stomach, in order to pass a slur on my liquor! Pretty good; ha, ha, ha.

Sims : (More excited) I'm highly surprised that you add ridicule to our suffering (groaning).

Tim : (Enjoying the sight of their pacing to and fro in their distress) Well, I declare I've seen more good ailing in my day; but nothing to match this! Tip-top splendid!

Sims : (Fiercely) First giving slops to your guests and then making sport of their distress. You are a wretch!

Tim : (Clapping) Capital, ha, ha, ha. Born for the stage—both of you! Keep it up; keep it up. Bravo!

Jones : (Roaring out) Sims, the man has poisoned us, there is no time to lose. Don't waste words upon the scoundrel. (Sims drops helpless into a chair) I am off to the nearest apothecary and to the notary public. (Exit).

Tim : (Finally suspecting some mischief watches Jones disappear). Heavens, here's the Dr. coming, I am ruined, I must be off. (Tim puts off the Doctor's gown, &c., in a geat hurry, throws them under the table, snatches his hat and rushes off the stage).

દવાઓ અને તેમાં સમાયલાં જોખમો.

સાંપ્રત સુધારાના જમાનામાં માનીતાં થઇ પડેલાં ઝેરોનાં ખરાં સ્વરૂપ અને અસરો સંબંધી સ્પષ્ટ વિવેચન.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

ભાગ ૧. લોકો દવાઓ શાથી વાપરે છે?

આખી દુનિયામાં હેતુ, અને ખાસ કરીને મનુષ્યના મનનો હેતુ, જાણવાનું કામ ઘણું કઠીણ છે. કોઇપણ કામનું કારણ કે કારણો વિષે આપણે તપાસ કરવા જઇએ તો તરત આપણને તર્ક, ભૂલ અને કોઇ કોઇ વાર અન્યાયના સમુદ્રમાં ઉતરી પડવું પડે છે. તેથી આવો તપાસ કરતી

વખતે આપણે ખાસ કરીને બે વાતોથી ચેતતા રહેવું પડે છે. પહેલી વાત તો એ કે, અમુક એક કાર્ય થવામાં માત્ર એક કે બેજ સાદા હેતુઓને આપણે કારણભુત હોવાનું ધારી લઇએ છીએ, જ્યારે ખરી રીતે જોતાં તો મનુષ્યોના મનમાં એક કામ કરતી વખતે ઘણી જાતનાં અનેક ગુંચવાડા ભરેલા હેતુઓ રહેલા હોય છે. બીજું, અમુક કામ કરવામાં આપણે તેના કર્તાની સ્વાભાવિક નીચતા અગર હેતુ પુરઃસર દુષ્ટતાને કારણભુત માનીએ છીએ, જ્યારે ખરી રીતે તો તે કર્તાની સત્તામાં નહીં એવી બહારની શક્તિઓના દબાણને લીધે તે કામ કર્યા વગર તેને ચાલતું નથી.

અને તેથી "મનુષ્યો દવાઓ શાથી વાપરે છે?" એ પ્રશ્ન વિષે ચર્ચા કરતાં આપણે એ યાદ રાખવાનું છે કે, દવાઓ અનેક જાતની હોય છે, અને તેનો ઉપયોગ મનુષ્યો પોતાના સ્વભાવ, કેળવણી, આસપાસના સંજોગો, ને શારિરીક સ્થિતિને અનુસરીને વિવિધ રીતે કરે છે.

કોઈ પણ માણસ ઇચ્છાપૂર્વક પાપ કરતો નથી.

વળી આપણે ભૂલી જવું જોઇતું નથી કે, કોઈ માણસનાં કામો ગમે તેટલાં કાળાં હોય તો પણ તે જાણી જોઇને એટલે કે પાપ કરવા ખાતરજ તેવાં કામ કરતો નથી. માનસશાસ્ત્રીઓ તો તેવી વાત કલ્પિ પણ શકતા નથી. મુર્ખા, આવેશવાળા, ક્રોધી, અડધા કે પુરેપુરા ગાંડા, બેદરકાર, સ્વાર્થિ, પશુવૃત્તિવાળા આવી સર્વ જાતના મનુષ્યો હોય છે, અને હજુ કેટલાએ જમાના સુધી પાક્યા કરશે. પરંતુ ઇચ્છાપૂર્વક પાપ કરનારા, એટલે કે, પાપ કરવાની ખાતરજ પાપ કરનારા કોઈ હોવાનો સંભવ નથી.

દવાઓ વાપરવામાં ઘણા હેતુઓ હોય છે.

હવે જો આવા પાયાદાર સિદ્ધાંતોની દૃષ્ટિએ "માણસો દવાઓ શાથી વાપરે છે?" એ પ્રશ્નનો ખુલાસો ખોળીએ તો આપણને માલુમ પડશે કે, તેવા હેતુઓ વિવિધ અને અનેક હોય છે.

ખરેખર પ્રથમ કારણ તો અજ્ઞાન છે. ડાહ્યપણવાળો કોઇ પણ પુરૂષ કે સ્ત્રી અમુક ચીજ પોતાના શરીરને, મનને, કે જીવને નુકશાન કરનાર છે, એમ ખાત્રી પૂર્વક જાણ્યા છતાં પોતાનામાં તેવી ચીજો દાખલ કરીને બીગાડ અને આયુષ્યની હાનિ વહોરી લે, એવો મળી આવશે નહીં. મોટી અડચણ તો એ છે કે, દવા એ શું છે તે મનુષ્યો સમજતા નથી, અને તેના ઉપયોગનું શું પારણામ આવવું જોઇએ તે સંબંધી લાંબો વિચાર કરવા તસ્દી લેતા નથી.

ક્ષણીક આનંદની ખાતર જીવનબળનો મોટો ભાગ.

એક માણસ દારૂનો પ્યાલો પીએ છે, બીજો માણસ ગાંજો પીએ છે, ત્રીજો માણસ થોડો કસુંબો પીએ છે, ચોથો માણસ ભાંગ પીએ છે, અગર બીડી ફુંકે છે, પાંચમો માણસ ગરમાગરમ સ્ટ્રૉંગ ચ્હા કે કોફી પીએ છે. આમાંનો દરેક પોતે પસંદ કરેલી ચીજનો ઉપયોગ તેનાથી મળનારા ક્ષણિક આનંદ, એટલે કે તેના ઉપયોગથી આવતી જાગૃતિ, સતેજી, હુંશીયારી, જુસ્સો, કે ખુશમીજાજની ખાતર કરે છે. આવા વ્યસનીઓને ખરી વાત સમજાવવી મુશ્કેલ પડે છે કે, આ જાગૃતિ, જુસ્સો, કે ખુશમિજાજ એ શરીરમાં દાખલ થએલાં ઝેરોને બહાર કાઢી નાંખવા જીવનની વિવિધ શક્તિઓ, રૂધિરાભિરણ અને જ્ઞાનતંતુ વ્યુહમાં જે ઉત્પત અને ધમાલ મચાવી મુકે છે, તેનુંજ પરિણામ હોય છે.

ઉપર લખેલાં વ્યસનોને આ વાત જેટલી લાગું પડે છે, તેટલીજ રીતે બીજી દવાઓના ઝેરને પણ લાગુ પડે છે.

ટૉનીક અને પૌષ્ટિક દવાઓ.

દવાઓના ઉપયોગનું સામાન્ય કારણ જે અજ્ઞાન તે સિવાય કેટલાંક ખાસ અને વ્યક્તિગત

ઘણાં કારણો હોય છે. એક ઘણું સાધારણ કારણ એ હોય છે કે, કેટલીક દવાઓ મનુષ્યોને કામ કરવાનો જુસ્સો આપતી જણાય છે.

દોડવા, રમવા, વગેરેની ઘણી એક સરતોમાં ઉતરનારાઓને વ્હીસ્કી, સીગારેટ, કે ચ્હા કૉફી ઈત્યાદિનું વ્યસન હોય છે, અને તે ચીજોનો ઉપયોગ કરે ત્યારેજ તેઓ સરતમાં ઉતરવા માટે શક્તિવાન થઇ શકે છે. પરંતુ આવાં વ્યસનોની મદદથી હદ ઉપરાંત કામ કરતાં આખરે તેઓ રોગી બની વહેલા મરણ પામે છે.

કેટલાંક સ્ત્રી પુરૂષો બહુજ સ્થૂલ અને જાડાં થઇ જાય છે, અને તે વધારાની ચરબી ઓછી કરવાને ઘણાં ફાંફાં મારે છે; પરંતુ તેની ઘણી ચરબી વધી જવાનું કારણ દારૂ અથવા ચ્હા કૉફી વગેરેનું હદ ઉપરાંત વ્યસન, અને ઘી તેલ તથા ખાંડનો હદપાર ઉપયોગ એજ હોય છે. જાડાં માણસોની ચરબી ઓછી કરવાનું કામ ઘણું મુશ્કેલ હોય છે, કારણ કે આવાં માણસો પોતાની કુટેવો છોડવાને રાજી, તેમજ શક્તિવાન હોતાં નથી. તેમજ કસરત તરફ તેમને ઘણો કંટાળો હોય છે. આવાં માણસો કંઇને કંઇ રોગથી હમેશાં પિડાયા કરે છે, અને અપસ્માર કે હૃદયના રોગથી ઘણીવાર તેમનું અકસ્માત મરણ નિપજે છે.

ગાનારા, નાટકના એક્ટરો, લેખકો, સરજનો, ભાષણકર્તાઓ અને બીજા ધર્મઉપદેશકો, પણ કંઇને કંઇ દવા કે વ્યસનની ચીજનો ઉપયોગ કરે છે, ત્યારેજ તેઓ પોતાનું કામ ઉત્તમ રીતે કરતા જણાય છે.

હવે આ વ્યસન કઈ ચીજનું છે તે કંઇ બહુ મહત્વની વાત નથી. વ્યસન માત્ર હાનિકારક છે. બધાંએ મગજને ગુંચવી નાખે છે, સંકલ્પશક્તિ અથવા "વિલપાવર"ને નિર્બળ કરી નાખે છે, અને સદાચરણમાં સડો ઘાલે છે. દરેક વ્યસન પોતાના શિકારને શારિરીક અનેક વિકારોમાં થઇને અંતે નિરાશાના કુવામાં ઉતારે છે.

શરીરના કે મનના સખ્ત પરિશ્રમ પછી માણસ થાકી ગએલો જણાય છે તે વખતે તેની આસપાસના મિત્રો અને સંબંધીઓ તેને કંઇ 'ટૉનીક' કે 'સ્ટીમ્યુલન્ટ' ચીજ લેવાનો આગ્રહ કરે છે, અને જો તેવા આગ્રહને વશ થઈ તેવી વસ્તુ વાપરવાની તે ભૂલ કરે છે, તો તેનું પરિણામ આગળ જતાં બહુ ખરાબ નિપજે છે. ડહાપણનું કામ તો એ છે કે બહુ અશક્તિ કે થાક જણાતો હોય ત્યારે બહુ ચોળી કે ચોળાવીને નહાવું અને પછી ખુબ વિશ્રાંતિ લેવી.

ભુખમરો એ વ્યસનોનું એક મ્હોટું કારણ છે.

શરીરને યોગ્ય પોષણ મળતું નથી ત્યારે વ્યસનોની ટેવ પડે છે. ઉપર કહ્યું તેમ ભુખમરો એ વ્યસનોનું બહુ સાધારણ અને અગત્યનું કારણ છે. તે ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે વ્યસની લોકોને પેટ પુરતું ખાવાનું મળતું નથી. ઉલટું ઘણાખરા માણસો જોઇએ તે કરતાં ઘણુંજ વધારે ખાય છે. પરંતુ જે જે ચીજો તે ખાય છે, તે સર્વ કંઇ ખોરાક હોતો નથી. શરીરના પોષણમાં કેવળ નિરૂપયોગી એવી ઘણી ચીજોને ભૂલથી ખોરાક ગણી માણસો ખાય છે. આ રીતે બહુ ખાવા છતાં પણ તેઓ ભુખે મરે છે. આવી હાલતમાં માણસોને સમજી ન શકાય તેવી અચોક્કસ ખોટ, બેચેની અને જરૂરની લાગણી જણાયા કરે છે. આવો માણસ અસ્વસ્થ, ચિડીયો, બાવરો, અને થાકી ગએલો જણાય છે.

આ બધું શી રીતે મટે? ઘણીજ સહેલાઇથી. તાડી કે દારૂના પીઠામાં જઇને એકાદ ગ્લાસ ચડાવી લેવાથી, અગર નવા જમાનાના એકાદ વિશ્રાન્તિગૃહમાં જઈ ચ્હા કે કૉફીના બે "સ્ટ્રૉન્ગ ફુલકપ" પી લેવાથી, અગર તેમ ન બને તો, લોટો ભાંગ, અફીણની કાંકરી, કે ગાંજાની ચલમ

પીવાથી જોઇતો અર્થ સરે છે. કેટલાક પાંચ સાત બીડીઓ પીને ચલાવી લે છે, અને બીજા કેટલાક 'ટૉનીક' કે 'સ્ટીમ્યુલન્ટ' દવાઓની મદદ લે છે. એકંદર રીતે જોતાં સર્વેની અસર એકજ છે.

ખરેખર આવી રીતે વપરાતી ઉત્તેજક ચીજ ગમે તો દારૂ, કોકેન, અફીણ, ચ્હા કે તમાકુ, અથવા બીજી કોઈ તરેહવાર ટૉનીક દવા હોય તોપણ, તેની અંતિમ અસર એકજ જાતની થાય છે. એટલે કે, થોડીવાર ફાયદો થએલો જણાય, પછી "રીઍક્ષન" અથવા પ્રતિક્રિયા થાય છે, જેના પરિણામે તે ચીજનો અમલ ઉતરી જતાં પછી બેચેની અને થાક વધારે પ્રમાણમાં જણાય છે. તેથી તેની તે વ્યસનની ચીજ ફરી લેવાનું મન થાય છે. અને અગાઉ પ્રમાણે ફરીથી થોડો વખત આરામ મળી, વળી ફરીથી અમલ ઉતરી જતાં અગાઉ કરતાં વધારે બેચેની જણાય છે. આ પ્રમાણે તે બીચારો દિવસે દિવસે પોતાના વ્યસનમાં વધારે ને વધારે સપડાતો જાય છે.

પેટંટ દવાઓ વાપરવાની કુટેવ.

આ કુટેવ દેખાદેખીથી લોકોમાં બહુ ફેલાય છે. સાધારણ રીતે સઘળી પેટંટ દવાઓ બહુ ઉગ્ર 'સ્ટીમ્યુલન્ટ' ગુણવાળી હોય છે. અને તેથી દર્દીને તત્કાળ ફાયદો થએલો જણાય છે. આવી રીતે ઠગાયલો દર્દી થોડા વખત સુધી તો પોતે વાપરેલી દવાનાં વખાણ ઘેરે ઘેર કરતો ફરે છે. જેથી બીજા પણ ઘણા તે દવા વાપરવા લલચાય છે. આ રીતે પેટંટ દવાઓનું તુત આગળ વધતું જાય છે.

ડૉક્ટરોને લીધે લોકો દવાના વ્યસની બને છે.

કેટલાક ડૉક્ટરો દરદીઓને ઘણીવાર માદક કે ઘેન લાવનાર દવાઓ વાપરવાની ભલામણ કરે છે. તેમની આવી બેદરકારીને લીધે બિચારો દરદી આવી દવાઓનો હમેશનો વ્યસની બની જાય છે. આમ બનવું ડૉક્ટરો અને દરદીને માટે ઘણુંજ સ્વાભાવિક અને સાધારણ છે.

કોઇ દરદીને ચસકા કે શૂળ આવતું હોય છે, તેથી તે કોઇ જાણીતા ડૉક્ટરને જોવા માટે ઘેર બોલાવે છે. ડૉક્ટર સાહેબ તરતજ "મૉરફીન" (અફીણનું સત્વ) "હાઇપોડરમીક સીરિંજ" વડે લોહીમાં દાખલ કરે છે. ઘણે ભાગે સણકા કે શૂળ મટી જાય છે, અને દર્દી તથા ડૉક્ટર નિરાંતે પોતપોતાને ઘેર ઉંઘે છે. રોગ મૂળમાંથી ગએલો જણાય છે, પરંતુ શું તે ખરી વાત છે! બીલકુલ નહીં. ખરી પીડા તો હવેજ શરૂ થાય છે. દરદી થોડાક કલાક પછી ગભરાયલો અને ચિંતાતુર ચહેરાવાળો થઈ જાગી ઉઠે છે. તે ઘણો અશક્ત, બેચેન, અસ્વસ્થ થઇને લોથ્યા કરે છે. ધીરે ધીરે તેનું દરદ બધું જુસ્સામાં ફરીથી પાછું થવા લાગે છે. હવે શું કરવું? ડૉક્ટર સાહેબને ફરી તેડું મોકલીને તે દવા ફરીથી લોહીમાં દાખલ કરવાની માગણી થાય છે. આ રીતે આગળ જતાં આ દવાનો તે દરદી વ્યસની બની જાય છે.

"માણસો દવાઓ શા માટે વાપરે છે?" એ પ્રશ્નના ઉપર પ્રમાણે થોડાક જવાબ આપવામાં આવ્યા છે. હાલમાં બહુ વપરાતી કેટલીક દવાઓના ખરા સ્વરૂપ અને તેમની માઠી અને જાતુની ખરાબ અસરો વિષે આગળ ઉપર લખવામાં આવશે. (અપૂર્ણ.)

સેન્ટોનાઇન અને દીવેલના ભેગા ઉપયોગથી આવતો અંધાપો.

સેમેન મેડીકેલ (Semaine Medicale) નામના વૈદ્યકીય ચોપાનીયાના તા. ૨૫ મી જાનેવારીના અંકમાં જીનીવા શહેરની ફેકલ્ટી ઑફ મેડીસિનવાળા થેરાપ્યુટીક્સના પ્રોફેસર ડૉક્ટર એ. મેયર તેજ માસિકમાં અગાઉ પ્રસિદ્ધ થએલા ડૉક્ટર બેક્સટરના લેખ ઉપર નીચે પ્રમાણે ટીકા કરે છે.

"સેન્ટોનાઇન" નામની દવાને દીવેલમાં ઓગાળવાથી તે દવાના કૃમિઘ્ન ગુણની શરીર ઉપર બીજી ખરાબ અસર થવાનો સંભવ નહિ રહે એમ ધારીને તે બે ભેગાં મેળવી પાવાથી એક છોકરો તદ્દન આંધળો થઈ ગયો હતો. તેના કેસ ઉપરથી સેન્ટોનાઇનના ઉપયોગમાં કેટલાં જોખમો સમાયાં છે તે વિષે ડોક્ટર બેકસ્ટરે દલીલો ને મુદ્દાઓ રજુ કર્યા હતા, પરંતુ ડોક્ટર મેયરએમ બતાવી આપવા માગે છે કે સેન્ટોનીનને દીવેલમાં "ડીઝોલ્વ" કર્યું એટલે ઓગાળ્યું તેથીજ અંધાપો આવ્યો હતો. ઉપરની વાત ન્યુયોર્ક મેડીકલ જરનલમાં પણ પ્રસિદ્ધ થઈ હતી. ઈત્રેજી દવાઓના ઉપયોગમાં કેટલું જોખમ સમાયલું છે તે સેન્ટોનાઇન જેવી હાલચાલ વપરાતી દવાના ભયંકર પરિણામ ઉપરથી સુજ્ઞ વાંચકવર્ગ સમજી શકશે.

દીર્ઘાયુષ્યનાં રહસ્ય.

(લેખકઃ-ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ., એલ. સી.)

પ્રકરણ ૧ લું.

દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોનાં લક્ષણો.

આપણી જીંદગીની લંબાઇનો ચોકસ વર્તારો બાંધવાનો આડંબર કર્યા વગર પણ શારિરીક કેવી સ્થિતિ હોય તો લાંબી જીંદગી ભોગવી શકાય, તે વિષે કેટલાક સાધારણ સિદ્ધાંતો આપી શકાય તેમ છે. કેટલાંક મનુષ્યો દુનિયામાં એવી તો હલકા પ્રકારની શારીરિક સંપત્તિ લઈને જન્મે છે કે, જીંદગીરૂપી હરીફાઇની સરતમાં તેઓ બીચારા ઘડીભર પણ ટકી શકતા નથી, જ્યારે બીજા કેટલાકો આ બાબતમાં વધારે ભાગ્યશાળી હોય છે. આમ હોવા છતાં પણ કેટલીક એવી વ્યક્તિઓ થઈ ગઇ છે કે જેઓને જન્મથી ઘણોજ નબળો બાંધો મળેલો હોવા છતાં, આરોગ્યના નિયમોનું ઘણી સંભાળપૂર્વક પાલન કરીને પોતાની અશક્તિ અને રોગી અવસ્થા ઉપર જય મેળવીને બહુ આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેટલું લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકયા છે.

વિદ્વાન ચુંટેલેન્ડ લાંબા આયુષ્યરૂપી ઇમારતને ટકાવી રાખનાર સ્થંભરૂપ બાબતો નીચે પ્રમાણે ટુંકામાં ગણાવે છે.

૧ પાચન કરનાર અવયવો—સારી રીતે રચાયલા અને નિરોગ હોવા જોઇએ. સારી જઠર વગર દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય છે.

૨ સુદૃઢ બનાવટની વિશાળ છાતી અને શ્વાસાવયવો—ભરાવદાર અને પહોળી છાતી ઉપરથી, લાંબા વખત સુધી શ્વાસ ઘુંટવાની શક્તિ ઉપરથી, બુલંદ અવાજ અને ઉધરસ ભાગ્યેજ થવી, એ વગેરે નિશાનીઓથી જણાઈ આવે છે.

૩ બહુ ઉશ્કેરાઈ ન જાય તેવું હૃદય (હાર્ટ)—શરીર અંદરથી ઘસાઈ જવાનું અથવા તો આપોઆપ ધોવાઇ જવાનું એક મુખ્ય કારણ લોહીને સતત ફેરવ્યા કરવામાં થતો જીવનબળનો ક્ષય છે. દર મીનીટે જેની નાડી પચાસવાર ઉછળતી હોય તેના કરતાં જેની નાડી સોવાર ઉછળતી હોય તેનું શરીર વધારે અને ઝડપથી ઘસાઇ જવું જોઇએ એ દેખીતું છે. આથી કરીને જેઓની નાડી હમેશાં ઉતાવળી ચાલ્યા કરતી હોય અને માનસીક વિચાર કે હૃદયની લાગણીના

જરા સરખા ધક્કાથી જેનું હૃદય જોરથી ધબકવા લાગતું હોય તેઓ દીર્ઘાયુષ્યને માટે ભાગ્યશાળી ઉમેદવાર નથી. કારણ કે તેમની આખી જીંદગી આલુ ઉશ્કેરણીના તાપથી તપ્યા કરતી હોય છે.

૪. જીવનશક્તિનો પૂરતો જથ્થો અને તેનું જુદા જુદા અવયવોમાં સમતોલપણું તેમજ સારો સ્વભાવ—જીંદગી ટકાવી રાખવા અને લંબાવવા માટે શરીરની અંદરની દરેક ક્રિયા અને ગતિ શાન્તરીતે નિયમસર, અને સમતોલપણે ચાલે એ અત્યંત અગત્યનું છે. પરંતુ આ સર્વનો આધાર શરીરની એકંદર ચેતનશક્તિ અને ઉત્તેજીત થવાની શક્તિ ઉપર ખાસ કરીને રહેલો છે. પરંતુ આ ગુણો ઘણાજ તિવ્ર અથવા ઘણાજ નિર્બળ રૂપમાં નહોતાં એક સરખી રીતે શરીરમાં પથરાયલા હોવા જોઇએ, કે જેથી કોઈ પણ ભાગને હદ કરતાં જાદે અથવા કમી કામનો બોજો પડે નહિ.

૫. રોગમાંથી સાજા થવાની અને જીવન ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાની બળવાન શક્તિ—કે જેને લીધે આપણા શરીરમાં જે જે બાબતનો ઘસારો અને ખોટ પડે છે તે બરાબર રીતે પુરાઇ જાય, એટલુંજ નહિ પણ, તેવી નવીકરણની ક્રિયા બહુ ઉત્તમ પ્રકારે થતી રહે; આ ઉપરાંત પોષક તત્વોને ચુસી લેનાર સૂક્ષ્મ નળિકાઓ પોતાનું કામ સંપૂર્ણરીતે અને ઝપાટાબંધ કરતી હોવી જોઇએ, અને રસોત્પાદક અવયવો નિરોગ હોઇ નિયમીતરીતે કામ કરતા હોવા જોઇએ.

૬. આખા શરીરમાં આકૃતિ અને ક્રિયામાં એકરાગ અને સંપૂર્ણતા હોવી—શરીરના અવયવોની રચનામાં એકરાગ ન હોય તો શરીરની શક્તિઓ અને હલન ચલનમાં સમતોલપણું રહી શકતું નથી. અને તે વગર લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવું તદન અસંભવિત છે. સિવાય વળી અપૂર્ણ બાંધાને લીધે અમુક અમુક ભાગના રોગો થવા ઘણો સંભવ રહે છે ? આવા રોગોથી અંતે શરીરનો પણ નાશ થાય છે. ઘણા સ્થૂલ શરીરવાળા લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવાના દાખલા ભાગ્યેજ બને છે.

૭. શરીરનો કોઇ પણ ભાગ કે આંતરડુ બીજા ભાગો કરતાં બહુજ નબળી હાલતમાં હોવાં જોઇએ; નહિ તો તે ભાગમાં રોગોને પેદા થઈ વધવાનો સારો લાગ મળે છે; અને તેથી કર બીજા ભાગ બળવાન હોવા છતાં પણ આખા શરીરનો નાશ થાય છે.

૮. શરીરની તંતુજાળ મધ્યમ પ્રકારની હોવી જોઇએ—તે સશક્ત અને ટક જોઇએ પણ તે શુષ્ક અને અક્કડ હોય તો તે સારૂં નહીં. દીર્ઘાયુષ્યને મદદ કરનાર મજબુત બાં પ્રામ કરવા માટે અવયવોને હદ ઉપરાંત મ્હોટા કે અતિ જડ બનાવવાની જરૂર નથી, પરંતુ આ શરીર બહુ ચપળતાવાળું અને સહનશીલ હોવાની જરૂર છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

દીર્ઘાયુષ્ય વધારનારા સંજોગો.

આ પૃથ્વી ઉપરની આપણી જીંદગીનાં વર્ષો વધારનાર સંજોગો વિષે સર જૉન સિંકલે આ પ્રમાણે લખે છે. "સંઘટ્ટ આકારનાં અને મધ્યમ ઉંચાઇનાં મનુષ્યો દીર્ઘાયુષી હોવાનો ઘણો સંભવ છે. શરીરના કોઇ એક ભાગની પ્રમાણ કરતાં વધારે વૃદ્ધિ અને લંબાઈ થઈ જવાથી ઘણી વા માણસો બહુ ઉંચા દેખાય છે. પરંતુ આમ થવાથી નબળાઇ અને રોગ થવાનો ખાસ સંભવ ર છે. પ્રમાણ કરતાં વધારે ઉંચા માણસોને વળીને ચાલવાની ટેવ ઘણે ભાગે પડે છે, જેને લી છાતી સંકોચાઇ જાય છે અને તેવી સ્થિતિમાં ઉંડા શ્વાસ પ્રશ્વાસ છુટથી લઈ શકાતા નથી. એથ

ઉલટું નીચાં માણસોને સીધા ટટાર ચાલવામાં કંઇજ હરકત પડતી નથી, અને તેઓ કુદરતી રીતે ઘણા વધારે ચાલાક હોવાથી તેમના શરીરની અંદરની ક્રિયાઓ વધારે સંપૂર્ણ સ્થિતિમાં રહી શકે છે. નીચા માણસોને જો કંઈ ગેરફાયદો હોય તો તે એ છે કે તેઓ જરૂર કરતાં ઘણી વાર વધારે જાડા થઇ જાય છે. અને શરીરની આવી સ્થૂલતા એ દીર્ઘાયુષ્યની વિરોધી છે. તંદુરસ્ત માબાપ તરફથી જન્મ મળવો, અને વંશપરંપરા ઉતરી આવતા રોગોથી મુક્તિ, એ બે સંજોગો પણ દીર્ઘાયુષ્યને વધારનારા છે એ દેખીતું છે. સારો સ્વભાવ અને તેની સાથે સતત આનંદી વૃત્તિ અથવા ખુશમિજાજના ઉપર પણ જીંદગી લંબાવાનો આધાર રહેલો જણાય છે. દુનિયામાં દરેક માણસને પડતી વિપત્તિઓના પ્રસંગે નિરાશામાં ગરકાવ થઇ જવાનો અને ઘડીએ ઘડીએ ચીડાઈ જવાનો જેનો સ્વભાવ પડી ગયો હોય, તેઓએ લાંબી જીંદગી ભોગવવાની આશા રાખવી નહિ. સખ્ત અભ્યાસથી અગર બીજા માનસિક હદ ઉપરાંતના શ્રમથી જેઓ પોતાનું બળ અને જુસ્સો ખર્ચી નાંખે છે તેઓ ભાગ્યેજ લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે છે. એકહજાર સાતસેંને બાર મનુષ્યો જેઓ સો વરસની લગભગનું આયુષ્ય ભોગવવા ભાગ્યશાળી થયા હતા તેમની યાદીમાં કોઇ જાણીતો લેખક હોય તો તે માત્ર ફૅન્ટિનેટ (Fontenette) જ હતો અને તે પણ પુરેપુરાં સો વર્ષ જીવી શક્યો નહોતો. અને આટલી પણ લાંબી જીંદગી તે મેળવી શક્યો તેનું કારણ તેના શાન્ત અને સુખ ચેનમાં રહેવાના સ્વભાવ અને ખુશ મીજાજનેજ કારણભુત ગણવામાં આવે છે.

સાધારણ રીતે એવું જોવામાં આવે છે કે મોટા માણસો, અથવા ધનવાનો, અગર કીમતી દવાઓ ખાનારાઓ કાંઇ લાંબી જીંદગીનો પરવાનો મેળવી શકતા નથી, પણ જેઓ ખુબ કસરત કરે છે, ચોખ્ખી ખુલ્લી હવામાં જીંદગીનો ઘણો ભાગ ગાળે છે, અને જેમનો ખોરાક સાદો અને મિત પ્રમાણમાં હોય છે, તેઓજ લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે છે." અને જો કે બાદશાહી કુટુંબોમાં અને ઉમરાવ લોકોમાં લાંબી જીંદગીના દાખલા ઘણી વાર મળી આવતા નથી, તોપણ સામાન્ય પ્રજાવર્ગની મોટી સંખ્યામાં મળી આવતા દીર્ઘાયુષ્યના દાખલાનું પ્રમાણ જો તેમની કુલ સંખ્યા સાથે સરખાવીએ અને તેજ રીતે રાજકુટુંબો અને ઉમરાવ લોકોની કુલ સંખ્યા સાથે દીર્ઘાયુષ્યના દાખલાનું પ્રમાણ કાઢીએ તો તેનું સરાસરી પ્રમાણ બહુ ઓછું આવશે નહિ.

અન્ન અને વનસ્પતિના આહારની તરફેણમાં સર રિચર્ડ ફિલિપની દલીલો.

સન ૧૮૮૪ ની સાલમાં "ખાધ ખોરાકીનો સુધારક" એ નામના ઇંગ્રેજી માસિકના ડિસેંબરના અંકમાં સર રિચર્ડ ફિલિપ્સે વનસ્પતિના ખોરાકની તરફેણમાં જે સબબો જણાવ્યા હતા, તે ઉપયોગી હોવાથી અત્ર આપીયે છીયે.

૧. હું પોતે અમર કાયા ધરાવતો નથી. બીજા સર્વે પશુ પ્રાણીઓની માફક હું એવી જીંદગી ધરાવું છું કે જેનો ઘડી પળનો પણ ભરોંસો નથી. અને તે સબબસર પશુ પ્રાણીઓ કરતાં મારી હાલત ગમે તેટલી ચઢીયાતી હોય તે છતાં તેમની જીંદગીની મોજમાં ખલલ કરવાનો મને કશો હક નથી. તેઓ જો મારા સુખની આડે આવતાં હોત તો જુદીજ વાત હતી.

૨. જીંદગી નિભાવવાની ઉમેદ પ્રાણી માત્રમાં એટલી બધી હોય છે, અને લાગણીની શક્તિ ધરાવનાર પ્રાણીઓ પોતાની જીંદગીનું રક્ષણ કરવા માટે એટલાં બધાં ખંતી હોય છે, કે જેથી કોઈ પણ નિર્દોષ જીવતાં પ્રાણીઓ ગમે એટલાં મારી સત્તા હેઠળ હોય, અને તેઓ ગમે તેટલાં નજીવાં અને હલકાં દેખાતાં હોય તોપણ તેમની જીંદગીનો નાશ કરવામાં સામેલ રહેવું અથવા ભાગીઆ થવું તે મારી લાગણીઓને કદિ પણ માફક આવી શકે નહિ.

૩. માંસાહારી મનુષ્યોને માણસ જાતનુંજ માંસ, તેમજ ઘોડા, કુતરાં, બિલાડાં, અને એવીજ જાતનાં બીજાં જાનવરોનાં માંસ ખાતાં જેવો કમકમાટ અને ધિક્કાર ઉપજે છે, તેવોજ કમકમાટ અને ધિક્કાર હરેક જાતના માંસના ખોરાક માટે મને ઉપજે છે.

૪. ફળફળાદિ, તરકારી અને અનાજ ખાનારાં મનુષ્ય પ્રાણીઓ માટે કુદરતે એટલી બધી જાતનાં ફળો અને છોડવાઓ બનાવ્યા છે કે જે ખાંડ વિગેરે જરૂરનાં સર્વે પોષણનાં તત્વો, અનાજ, દાણા, કઠોળ, શાકભાજી, અને ફળ મેવો પુરતા જથામાં પુરાં પાડી શકે. અને તેથી માંસના ખોરાકની હું કશી જરૂર જોઇ શકતો નથી.

૫. જનાવરોનાં મુડદાંનું માંસ અને રસ મારી હોજરીમાં દાખલ કરવા સામે મને નહિ જીતી શકાય એટલો બધો તિરસ્કાર છુટે છે.

૬. વનસ્પતિના બહારના દેખાવમાં ગમે એટલો ફેરફાર કર્યાથી, બલ્કે તેમનો નાશ સુદ્ધાં કર્યાથી કોઇની લાગણીને દુઃખ પહોંચી શકતું નથી. કોઇની નીતિ ઉપર તેથી કરીને બળાત્કાર સરખો થતો નથી. એટલું છતાં વનસ્પતિનો ખોરાક માણસની તંદુરસ્તીને, માણસના કૌવતને, માણસની જીવનશક્તિને માંસના ખોરાક કરતાં વધારે ટકાવી અને નિભાવી શકે છે.

૭. લાગણી ધરાવનાર પ્રાણીઓનાં મુરદાંના રસ અને માંસના ખોરાકનો વીસ વર્ષ સુધી ત્યાગ કર્યા પછી મને માલૂમ પડ્યું છે કે તેટલા અરસામાં એક પણ દિવસની સખ્ત માંદગી મેં ભોગવી નથી. મારા શરીરની જીવનશક્તિ અને કૌવત બીજા માણસોના જેટલુંજ બલ્કે તેથી પણ વધારે રહી શક્યું છે. અને મારા મનની હાલત એટલી બધી મજબુત રહી શકી છે કે જેથી બીજાઓ તરફથી થતાં કપટ, અદેખાઈ અને નીચ કર્મોના હુમલા સહેલાઇથી તે સહન કરી શકે છે.

૮. મને માલૂમ પડ્યું છે કે, જનાવરોની માંસ ખાવાની ખાસીયતની સાથે દયા, દિલસોજી, અને એવા બીજા ઉમદા નમ્ર ગુણો રહી શકતા નથી. દાખલા તરીકે વરૂ, વાઘ, ખવીસ, ગરૂડ, મગર અને સોસવાટ જેવાં વિકાળ ફાડી ખાનારાં જંગલી જનાવરોની માંસ ખાવાની આદત અક્કલવાન, વિચારવંત, અને પોતાનાં કામ માટે જવાબદારી ધરાવનાર અંતઃકરણવાળાં મનુષ્યોએ બિલકુલ નકલ કરવાજોગ નથી.

૯. માંસ ખાનારાં માનવીઓ દયા અને દિલસોજીના કશા પણ અંકુશ વગર જંગલીમાં જંગલી જનાવરોના ઘાતકીપણાને વિસરાવે એવા હુન્નરો અને કલ્પનાશક્તિની મદદથી પોતાનું હોજરૂં ભરવા ખાતર જે નિર્દોષ પ્રાણીઓના ભોગો લે છે, તેમની પિડાકારીઓને વધુ ઘાતકીપણે વધારી મુકે છે. જેમકે, પોતાની માંસ ખાવાની ખાઘરાપણાની મોજ ખાતર ભાતભાતની વાનીઓ મેળવવા જતાં કશો પણ આંચકો અને દયા વગર જનાવરોને રિબાવવામાં, જીવતાંને જીવતાં રાંધી નાંખવામાં, અથવા કાપી વહાડીને લોહીથી ગરગરતાં કરવામાં, શરીરપરની ચામડી ઉતરડી લેવામાં, અને તળી ભુંજીને ખાવામાં તેઓ પિશાચી મઝા લે છે.

૧૦. માણસ જાતના કુદરતી સ્વભાવ અને ખાસ્યતથી જનાવરોના જીવ લેવાનું કામ એટલું તો ઉલટું છે કે, અગર જો માંસ ખાનારાં માનવીઓને પોતાનાજ હાથે કાપેલાં પ્રાણીઓ ખાવાં

પડતાં હોય, તો ઘણાજ જુજ ઇન્સાનો માંસનો ખોરાક કબુલ રાખી શકે. અને એટલું છતાં માંસના ખોરાક ઉપર નિર્લજ્જપણે મોજ મારતાં, પ્રાણીઓની મરતી વખતની ચિચિયારીઓ, કાકલુદી અને જીંદગી મારનાં તરફડીયાંનો વિચાર તેઓ તદ્દન ભૂલી જાય છે, અગર તો ભૂલી જવાનો ડોળ ઘાલે છે.

૧૧. માણસની હોજરી પ્રાણીઓનાં મુડદાંને પોતાની અંદર દાખલ કરતાં કુદરતી રીતેજ એટલો બધો કમકમાટ બતાવે છે કે, અગર જો તેજ મુડદાંને તરેહવાર મરી મસાલાથી રાંધી-સીંધીને તેનું અસલરૂપ ઢાંકી નાંખવામાં નહિ આવતું હોય, તો ઘણાજ થોડા લોકો માંસનો ખોરાક લેઇ શકે. પણ અક્કલમંદ ઇન્સાનોએ વિચારવું જોઇએ કે, રાંધેલું માંસ તે કોઇ પણ રીતે જનાવરોનાં મુડદાં કરતાં ચઢીયાતી વસ્તુ નથી, અને કોઈ પણ નાપસંદ ખોરાકના બદલાયલા સ્વરૂપથી અક્કલવંત માણસે મનને ભૂલાવવા ખાતર ઠગાવું જોઇયે નહિ.

૧૨. અગર જો ઇંગ્લંડ અને વેલ્સના રહેવાસીઓ અનાજ, ફળફળાદિ અને ભાજીપાલા ઉપર નિર્વાહ કરતા હત, તો ત્યાંની ચાર કરોડ સીત્તેર લાખ એકરના વિસ્તારવાળી જમીન તેટલીજ સંખ્યાનાં મનુષ્યોનું પોષણ કરી શકત. પણ ૧૮૧૧ માં માણસના ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુ પ્રાણીઓનું માંસજ હોવાથી એટલા બહોળા વિસ્તારવાળી જમીન મહા મુશ્કેલીથી એક કરોડ વીસ લાખ માણસનુંજ પોષણ કરી શકી હતી.

૧૩. વનસ્પતિના ખોરાકના જેટલા જથામાં પુષ્ટિકારક તત્વોનું જેટલું પ્રમાણ સમાએલું છે, તેટલું પુષ્ટિકારક તત્વોનું મોટું પ્રમાણ તેટલાજ માંસના જથામાંથી મળી શકતું નથી.

૧૪. જનાવરોને કાપવા અને તેમને જેબરવાનો રિવાજ નીતિના કાનુનોને કોઈ પણ રીતે અનુસરતો નથી, અને શરીરની શક્તિને લાભકારક નથી. અને જે દેશોમાં વનસ્પતિનો ખોરાક પુરતા જથામાં મળી શકતો હોય તે દેશોમાં તો ખાસ કરીને તે જરૂરનો પણ નથી.

૧૫. જે જે દેશોમાં જંગલનાં વિકાળ જનાવરો ખેતીવાડીના કામને અટકાવી શકતાં હોય, અને તેથી તેમને મારી નાંખવાની ફરજ પડતી હોય, અને તેથી કદાચ તેવાં હિંસક પશુઓ ખાધામાં આવતાં હોય, તો તેથી કાંઇ તે દેશના લોકોએ ત્યાંના દરિયાની માછલીઓ અને હવામાં ઉડતાં પક્ષીઓના નિર્દોષ જાન કબજ કરી તેમનો પણ ભોગ લેવો એમ ઠરતું નથી. ઘણાખરા સુધરેલા દેશો કે જ્યાં માત્ર કાપી ખાવાની મોજને ખાતર પાળીને ઉછેરી શકાય એવાં નરમ પ્રાણીઓજ હસ્તી ભોગવી શકે છે, ત્યાં તેવાં પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ ઉપર જે કાંઇ કસાઇપણું ચલાવવામાં આવતું હોય તે બધું અવિચારી, ઉછાંછળાપણાથી ભરેલું, અને માંસનો પિશાચી ખોરાક ખાવાની આસુરી ઇચ્છાવાળુંજ ગણી શકાય.

ગ્રંથસ્વીકાર.

વૈદ્યગાઇડ—એ નામના એક પુસ્તકની નકલ અમને અભિપ્રાય માટે આયુર્વેદ પંચાનન વ્યાસ પુનમચંદ તનસુખ વૈદ્ય, આયુર્વેદ ઔષધાલય બ્યાવર, (રજપુતાના) તરફથી મળ્યું છે. આપણા આયુર્વેદનો ચાર લાખ શ્લોક જેટલો ભંડોળો જણાયો છે. અને તેના ઘણા ગ્રંથો રચાયલા છે. જેમાંના થોડાક છપાયલા છે. અને બાકીના ઘણા છપાયા વગરના રહ્યા છે. તેમાં પણ કેટલાકનો સમુળો નાશ થઇ ગયો હોય એમ જણાય છે. સૃષ્ટિના અચળ નિયમ પ્રમાણે દુનિયાંના દરેક પદાર્થને ઉત્ક્રાંતિક્રમ (Evolution) નો નિયમ લાગુ છે. એટલે તે પદાર્થો સ્થૂળ ભૂમિકામાંથી ઉત્તરોત્તર

સૂક્ષ્મ ભૂમિકા તરફ પ્રયાણ કરે છે. એમ છતાં દિલગીરીની વાત તો એ છે કે, સંખ્યાબંધ વર્ષો થયાં આપણા વૈદ્યકના ગ્રંથોમાં સુધારો વધારો ન થતાં તે જેવા ને તેવાજ રહેલા છે. કેટલાક સજ્જન મહાશયોએ એવા ગ્રંથોનાં પ્રાકૃતમાં ભાષાન્તરો કરેલાં છે. પરંતુ તેવાં ભાષાન્તર ગ્રંથકારના હેતુ પ્રમાણે થયેલાં છે કે નહિ, તે પણ સંશય ભરેલું છે. થોડાંક વર્ષોથી વૈદ્યકના ગ્રંથો રચાવા લાગ્યા છે, પરંતુ તે ગ્રંથોનું આપણે સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ અને વિચારથી અવલોકન કરીશું તો આપણને જણાયા વિના રહેશે નહિ કે, તેવા ગ્રંથોમાં લખેલાં નિદાન અને ચિકિત્સાના ભાગ પુરાતન ગ્રંથોમાંથીજ લીધેલા હોય છે. એટલે નવીન પ્રસિદ્ધ થતા ગ્રંથોથી પણ વૈદ્યક વિદ્યા જે બીજા દેશમાં આગળ વધતી જાય તેવી આપણા દેશમાં જરા પણ આગળ વધેલી જણાતી નથી. તોપણ એટલી વાત તો નક્કી છે કે, આપણા પુરાતન કાળના મહાત્માઓએ અથાગ શ્રમ લેઇ જે ગ્રંથો રચેલા છે, તે ગ્રંથોનો નાશ થતો અટકાવવો એ આપણું કર્તવ્ય કર્મ છે.

સાંપ્રત કાળમાં પ્રજા વર્ગ અત્યંત નિર્બળ થતો જાય છે, અને તે કારણથી "નબળી વાડે છીંડુ પડે" તે પ્રમાણે તેમના ઉપર રોગોના વારંવાર હુમલા થતા રહે છે. તેવા હુમલાને અટકાવવા કિંવા તેથી બચી જવા પરદેશથી તૈયાર થઇ આવેલી વિષમય દવાઓ ઉપર આપણે આધાર રાખવો પડે છે. અને તેવી દવાઓ ન મળે તો આપણું ગાડું અધવચ અટકી પડે છે, કારણ આપણી દેશી દવાઓને આપણે ભૂલવા લાગ્યા છીએ. દેશી વૈદ્યના ઔષધાલયોમાં પણ એલોપેથીક દવાઓનો મોટો સંગ્રહ જોવામાં આવે છે. સાધારણ તાવ, ઝાડો, ઉલટી, ચુંક, અજીર્ણ અને કૃમિ જેવાં દરદોમાં પણ આપણે ઘરગતુ ઉપાય કરી શકતા નથી; અને ડૉક્ટરોને ત્યાં દોડાદોડ કરી મૂકીયે છીએ. અનેક જાતનાં દરદો મટાડવા આપણા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં હજારો નિર્દોષ દવાઓ છતાં તેનો ઉપયોગ આપણે કરી શકતા નથી. ઉલટું આપણી પ્રકૃતિ ઉપર માઠી અસર કરે તેવી ઍલ્કોહૉલ, સ્પીરીટ કે બ્રાન્ડીવાળી પ્રવાહી દવાઓ, અથવા કૅલોમલ, કોકેન ઇત્યાદિ પાઉડરના રૂપની વિષમય દવાઓ વિના કારણ પેટમાં ઘાલી શરીરની ખરાબી કરીએ છીએ. તાવ જેવાં દરદ મટાડવા કરિયાતુ, કાળીજીરી, ફટકડી, કાચકાંની મીજ, લીંબડાની છાલ, કડુ, ઇંદ્રજવ ઇત્યાદિ; પેટના કરમ માટે કંપીલો, વાવડિંગ, કાચકાંની મીજ, દિકામાળી, કૌવચની શીંગ ઉપરની રૂંવાટી ઇત્યાદિ અનેક દવાઓ છે; છતાં તેનો કંઇજ ઉપયોગ થતો નથી. કિનાઇન વગર તાવ મટાડવાનો બીજો એકે અકસીર ઉપાય નથી એમ લોકોની માનીનતા થયેલી જણાય છે. તેમજ સેન્ટોનીન સિવાય કૃમિ માટે બીજી સારી દવા નથી, એવી માન્યતા થઇ ગઇ છે. આમ થવાનાં બે કારણો છે. એક તો એકજ રોગ ઉપર કંઇ કંઇ જાતની દવા ચાલે છે તે સંબંધી અજ્ઞાન, અને બીજું તેવી દવાઓ તૈયાર કરવા માટે કરવી પડતી મહેનત એજ છે. એટલે "થોડા દેખી ગાત્ર ગળે" તેમ પૈસા ખર્ચતાં તૈયાર દવા મળતી હોય તો શું કરવા કડાકુટ કરવી એમ સ્થિતિ થઇ પડી છે.

આપણા આયુર્વેદના સંખ્યાબંધ ગ્રંથો છે, અને તે દરેક ગ્રંથમાં જે તે રોગ ઉપરની સંખ્યાબંધ દવાઓ બતાવી છે. એક રોગ ઉપરની અનેક દવાઓ બતાવવાનું કારણ એજ કે, દરદીની પ્રકૃતિને કયી દવા માફક આવશે, તે વૈદ્ય ડૉક્ટર કે દરદીની સારવાર કરનાર નક્કી કરી શકે. પરંતુ આવા સંખ્યાબંધ ગ્રંથ કોઇ ખરીદ કરી શકે નહિ. અને ખરીદ કરે તોપણ જરૂર પ્રસંગે બધા ગ્રંથ જોઇ તેમાંથી કયી દવા આપવી એ સહેલાઇથી નક્કી થઈ શકે નહિ. દાખલા તરીકે, એક માણસને વીંછી કરડ્યો હોય તો આપણે તેને લાઇકર એમોનિયા ફોર્ટીસ સુંઘાડીયે. પરંતુ

તે તેની પ્રકૃતિને માફક ન હોય તો તેને વીંછીની વેદના ઓછી થાય નહિ. આપણી પાસેના ગ્રંથોમાં પુષ્કળ દવાઓ લખેલી હોય; પરંતુ તે ખોળી કહાડવામાં વખત જાય, ને દરદીને પીડા ભોગવવી પડે. સર્પ જેવાં વિષોમાં તો દવા શોધતાં દરદીના પ્રાણ પણ જતા રહે. લીંબુ જેવી સાધારણ ચીજથી અનેક રોગો મટે છે, પરંતુ આપણે તેના વૈદ્યકીય ગુણદોષ ન જાણતા હોઇએ તો ખોરાકમાં સ્વાદની ખાતર ખાવા ઉપરાંત તેનો બીજો કશો ઉપયોગ કરી શકીયે નહિ.

દરેક રોગના પ્રકરણમાં તે રોગમાં વપરાતી દવાઓનાં નામ કક્કાવારી અનુક્રમથી અનુક્રમણિકારૂપે લખવામાં આવ્યાં હોય, અને તે કયા ગ્રંથમાંની દવા છે, તથા કયા પૃષ્ઠ ઉપરથી તે મળી શકશે તે બતાવવામાં આવે તો બધા ગ્રંથો ઉથામવાની મહેનત મટે, અને વખતનો પણ બચાવ થાય. આવાજ વિચારથી અમે ઘરગતુ વપરાતી જડીબુટ્ટીની દવાઓ, ભસ્મો અને માત્રાઓની ખતવણી જે તે રોગોના પેટામાં કરી હતી. પરંતુ કેટલીક અનિવાર્ય અડચણોથી તે કામ અધુરૂં રહેલું છે. આ. પં. વ્યાસ પુનચંદભાઇએ અથાગ શ્રમ લેઇ આવીજ ગોઠવણવાળી "વૈદકગાઇડ"નો નમૂનો છપાવી અમારી તરફ મોકલ્યો છે, તે જોઇ અમને અતિ સંતોષ અને આનંદ થાય છે. આ પુસ્તક ડેમી આઠ પેજી કુલ પૃષ્ઠ ૫૮ માં માત્ર જ્વર ઉપર ચાલતી દવાઓની યાદી છે. આ કામ અથાગ મહેનત અને પરિશ્રમનું છે અને તેવો ગ્રંથ તૈયાર કરવામાં ખર્ચની પણ ભારે રકમ રોકવી પડશે. આ કાર્ય પાર પડે તો પુરાતન કાળના વૈદક ગ્રંથોનો જીર્ણોદ્ધાર થવામાં એક મદદરૂપ થઈ પડશે.

"वैद्यककी उन्नति किस प्रकार होगी."—એ નામનો એક લઘુ નિબંધ પણ આ. પં. વ્યાસ પુનમચંદભાઈ તરફથી મળ્યો છે. દેશી વૈદકની વર્તમાનકાળમાં પડતી થવાનાં ઘણાં કારણો છે. તેમાંનાં કેટલાંક ઉપર આ નિબંધકારે સારૂં વિવેચન કર્યું છે. આ નિબંધ તે કારણથી મનન કરવા યોગ્ય છે.

ઉપરનાં બન્ને લઘુ પુસ્તકો ઉપર જો હવે ભરાનાર તૃતીય વૈદક સંમેલનમાં ચર્ચા ચાલે તો ઠીક લાભ થાય.

આયુર્વેદના આધારે વ્યાધિ સ્વરૂપ નિર્ણય.

(લેખક તંત્રી.)

આરોગ્ય અને વ્યાધિ સંબંધીના આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો સારી રીતે સમજી શકાય તેવા છે. એક જીવતો મનુષ્ય આત્મા, મન, અને શરીરના સંયોગથી બનેલો છે. મહાન ઋષિ પુનર્વસુના શબ્દોમાં કહીએ તો આ ત્રિપુટીનો સર્વ આધાર એકમેકને અડાડી ઉભી રાખેલી ત્રણ લાકડીયોની માફક તેમના પરસ્પરના સંયોગ ઉપર રહેલો છે. આ ત્રણે એકત્ર સ્વરૂપને "પુરૂષ" કહેવામાં આવે છે. આયુર્વેદ અથવા જીવનશાસ્ત્રનો પ્રતિપાદ્ય વિષય આત્મા, મન, અને શરીરની સંયુક્ત ત્રિપુટી છે. આત્મા તો અચળ અને અવિનાશી છે. તેના ઉપર કોઇપણ પદાર્થ અસર કરી શકતો નથી. તે અનંત છે. તે દ્રષ્ટા કહેવાય છે; કારણ કે તે સર્વેનો સાક્ષી હોવા છતાં કશાથી પણ તે લેવાતો નથી. અન્ય સર્વ પાર્થિવ વસ્તુઓની માફક શરીર પંચમહાભૂતો એટલે કે પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ, ને આકાશનું બનેલું છે. આ પંચમહાભૂતો શરીરમાં વિવિધ પ્રકારના રસ, રક્ત, મજ્જા, ચરબી, માંસ, મેદ, હાડકાં, વીર્ય, અને ઓજસ ઇત્યાદિના રૂપમાં રહેલાં છે. આ સર્વ

પંચઇન્દ્રિઓ કે જેની મારફત મન કામ કરે છે તેની સાથે જોડાવાથી જે એક વ્યક્તિ બને છે તેજ જીવતો મનુષ્ય કહેવાય છે. તેમના વગર તે નિર્જીવ લેખાય છે.

શરીર અને મનનેજ આરોગ્ય અથવા રોગ હોવા સંભવ છે. શરીર જે ધાતુઓનું બનેલું છે તે જ્યારે સામ્યાવસ્થામાં હોય છે ત્યારે શરીર નિરોગ ગણાય છે. જ્યારે મનની ક્રિયાઓ યોગ્ય રીતે ચાલ્યા કરતી હોય છે ત્યારે મન તંદુરસ્ત ગણાય છે. પરંતુ જ્યારે શરીર અને મનની સામ્યાવસ્થામાં વિકાર થાય છે ત્યારે તે સ્થિતિને રોગ અથવા વ્યાધિ કહે છે.

મહાત્મા પુનર્વસુ કહે છે કે "શારીરિક અને માનસિક સર્વ રોગોનાં કારણો ટુંકોમાં માત્ર ત્રણ છે, જેવાં કે, કાળ અને બુદ્ધિના સંબંધમાં ઇન્દ્રિયોનો તેમના વિષયો સાથેનો મિથ્યાયોગ, અતિયોગ, કે યોગાભાવ; એ છે.* વખતના બે પ્રકાર છે એક તો જેને આપણે રૂતુઓ, મહીના, પખવાડીયાં, અઠવાડીયાં, દિવસો વગેરેમાં વિભાગ કરીએ છીએ. અને બીજો પ્રકાર માણસની જીંદગી અવસ્થાઓ જેવી કે બાલ્યાવસ્થા, યુવાવસ્થા, પ્રૌઢાવસ્થા, અને વૃદ્ધાવસ્થા, વગેરેને લગતો છે. કાળ, બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયોના વિષયો વચ્ચે "યોગ" અથવા સંબંધ પરસ્પર હોય છે. જ્યારે આવા પરસ્પર સંબંધના સમતોલપણામાં વિક્ષેપ પડે છે ત્યારે પરિણામે વ્યાધી ઉત્પન્ન થાય છે. એક માણસ અમુક રૂતુમાં અથવા જીંદગીની અમુક અવસ્થામાં એક કામ કંઇ પણ નુકશાન વગર કરી શકે તેજ કામ તેજ માણસ બીજી રૂતુમાં અથવા જીંદગીની બીજી અવસ્થામાં કરવા જાય તો રોગી બને છે. આ દાખલામાં ઇન્દ્રિયના વિષયો અને કાળ વચ્ચે મિથ્યાયોગ અથવા અતિયોગ થયો ગણાય. આંખ જોવા માટે ને કાન સાંભળવા માટે બનાવેલા છે. પરંતુ જો કોઇ માણસ પોતાની આંખોની દ્રષ્ટિ બહુજ ઝગઝગતા રંગ ઉપર ઘણીવાર સ્થિર કરી રાખે અગર તો મ્હોટા અને કંટાળો ઉપજાવે તેવા અવાજો કલાકના કલાક સુધી કાને સાંભળ્યા કરે તો પરિણામે તે બે ઇન્દ્રિયોને નુકશાન થાય છે. આ દાખલામાં આંખ કે કાનનો તેમના વિષયો પ્રત્યે અતિયોગ થયો કહેવાય. વળી જો કોઇ માણસ પોતાની આંખો ઘણી મુદત સુધી સતબંધ રાખે તો પરિણામે તેની આંખની જોવાની શક્તિ નબળી પડી જાય છે. અથવા તો પ્રકાશ ખમાય નહી તેવો રોગ થાય છે. આવા દાખલામાં આંખ અને તેના વિષય વચ્ચે યોગાભાવ થયો કહેવાય છે. મન જો એકજ વિષય ઉપર દીર્ઘકાળ સુધી અવિશ્રાંતપણે ગુંથાઇ રહે અગર ગાઢ અને ઉંડા વિચારમાં ગરકાવ થઇ જાય તો ઘણીવાર મગજ ખસી જાય છે. આ દાખલામાં મન અને તેના વિષય વચ્ચે અતિયોગ થયો ગણાય છે. આ રીતે કાળ બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયોના વિષયોના સંબંધમાં મિથ્યાયોગ, અતિયોગ, કે યોગાભાવ થવો એજ શારીરિક તેમજ માનસિક સર્વ રોગોનાં કારણ છે. સારાસારની તુલના કરવાની શક્તિ કે બુદ્ધિભ્રંશને લીધે આવા કુયોગ થાય છે. બુદ્ધિ જ્યાં સુધી નિરોગ અને સતેજ હોય છે ત્યાં સુધી તે આવા કુયોગ અને રોગને દૂર રાખે છે.

ત્રણ જુદી જુદી શક્તિઓને લીધે ત્રણ જાતની સ્પષ્ટ સ્થિતિઓ મનુષ્ય શરીરની થાય છે એમ આપણું આર્ય વૈદક માને છે. આ ત્રણનાં નામ વાત, પિત્ત, અને કફ છે. આ ત્રણમાં જ્યારે વિકાર કે ફેરફાર થાય છે ત્યારે વ્યાધી ઉત્પન્ન થાય છે તેઓને "દોષો" પણ કહેવામાં આવે છે; કારણ કે તેઓ પોતે દુષિત થઈ શરીરના ધાતુઓને પણ વિકારમય કરવાના સ્વભાવવાળા છે. શુષ્કતા, હલકાપણું, સ્વચ્છપણું, શીતલતા, ગતિ, અને નિરાકારપણું એ રીતે વાતના ગુણો છે હવે આજ વાત જ્યારે દોષિત થાય છે ત્યારે શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં નીચે પ્રમાણે વિ-

---

* कालबुद्धीन्द्रियार्थानां योगो मिथ्या न चाति च।
द्वयाश्रयाणां व्याधीनां त्रिविधो हेतुसंग्रहः॥

કાર ઉત્પન્ન કરે છે. બાહાર નિકળી આવવું સ્થાન ભ્રષ્ટ થવું, લંબાવું અથવા મ્હોટા થવું, અંગમાં ફાટ થવી, હર્ષ, શોક, તૃષા, કંપ, આખા શરીરનો દુખાવો, આંચકા, શૂળ, (સોયો ઘોચાતી હોય તેવું) સોજા, શરીરના કોઈ ભાગને પટાથી જકડીને બાંધ્યો હોય ને જેવું દુખ થાય છે તેવું દરદ થવું, અસ્થિભંગ, ત્વચાની રૂક્ષતા, શરીરનાં અંગો અકડાઈ જવાં, ભારે થવાં, ગતિ ભંગ થવી, શરીરના કોઇ ભાગમાં છિદ્ર પડવાં, ચ્હેરો હદ બહારનો લાલ થવો મોઢામાં તિખો સ્વાદ લાગવો મોઢામાં ફીકાશ લાગવી, કોઈ જગ્યાએ સખત દુખાવો થવો, સુજી આવવું, ઉંઘ, ચામડી, સ્નાયુ અને જ્ઞાનતંતુ તથા નસો વગેરેનું સંકોચાઈ જવું અને અંગબહેરૂં થઇ જવું અથવા જુદું પડી જવું. જ્યારે કોઈ રોગમાં આ અથવા આમાંના કોઇ ચિન્હો જોવામાં આવે છે ત્યારે કુશળ વૈદ્યો તેને વાત દોષથી થએલાં કહે છે.

વાત રોગથી થએલા રોગો ઉપર ગળી, ખારી, ઠંડી, અને ગરમ દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે. કાળ અને પ્રમાણનો નિર્ણય કર્યા પછી જે બીજા ઉપાયો કરવામાં આવે છે તેમાં સ્વેદન, સ્નેહન, અનુવાસનબસ્તિ, બસ્તિ, શિરોવિરેચન, અને પથ્ય ઇત્યાદિનો સમાસ થાય છે ઔષધીવાળાં તેલોનું મર્દન, ઉંટણાનો લેપ, શરીર ઉપર ઔષધીવાળાં પાણીનું માર્જન કે સ્નાન–અને બીજી પણ કેટલીક જાણીતી ક્રિયાઓ વાતના શમનાર્થે વપરાય છે. આ બધા ઉપાયોમાં વાત શમનાર્થે બન્ને જાતની બસ્તિને આર્ય વૈદ્યો પ્રથમ સ્થાન આપતા આવ્યા છે-પેટમાં જ્યાં આગળ જઠરાગ્નિ કામ કરે છે ત્યાં આગળ જ બન્ને જાતની બસ્તિઓ લાગલી જ દાખલ થઇને રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર વાતનાં મુળજ ઉખેડી નાખે છે. જેમ કોઈ એક મ્હોટા વૃક્ષનાં મુળ કાપી નાંખવાથી તેનું થડ ડાળાડાળીઓ પાંખડીયો ફુલ ફળ પાંદડાં સુકાઇને નાશ પામ્યા વગર રહી શકતાં નથી તેજ પ્રમાણે વાયુ તેના મુળસ્થાનમાં તાબે થવાથી તેનાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં ઉત્પન્ન થએલા જુદા જુદા રોગો તર્તજ નાશ પામે છે.

પિત્તના પોતાના ગુણ ઉષ્ણતા તિક્ષ્ણતા હલકાપણું અને જરાકસ્નિગ્ધપણું એ છે. રંગમાં તે સફેદ નથી, તેની વાસ કાચા માંસ જેવી છે, તેનો સ્વાદ બે પ્રકારનો એટલે કે કડવો અને ખાટો છે. પિત્તના પોતાના ખરા અથવા અવિકારી હાલતમાંના ગુણો આવા હોવાથી જ્યારે તે વિકારી અથવા વિકોપ સ્થિતિને પામે છે ત્યારે તેની ક્રિયાનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણેજ જણાય છે; શરીરના જે જે ભાગ પોતાના સ્થાનરૂપ છે તેને ભેદીને પાર જઇ તે ત્યાં દાહ, ઉષ્ણતા, પાકવું; પરસેવો; મલીનતા, વિકારી ક્ષતો, રસી અને ચહેરાની રતાશ ઉત્પન્ન કરે છે.

જ્યારે આ અથવા આમાના કોઈ ચિન્હો જોવામાં આવે છે ત્યારે તે પિત્તના પ્રકોપ અથવા તેની વૃદ્ધિથી થએલાં છે એમ કુશળ વૈદ્ય જાણે છે.

પિત્તથી ઉત્પન્ન થએલા રોગો ઉપર ગળ્યા કડવા કે તુરા સ્વાદવાળી ઔષધીઓ આપવાથી મટે છે. શાન્તિ અથવા થંડક કરે એવી દવાઓથી પણ લાભ થાય છે. પિત્તનું શમન કરવા માટે તેલો, વિરેચન, ઉવટણાં, શેક, ઔષધીવાળા તેલનું મર્દન, સ્નાન, અને એવાજ બીજા ઉપાયોનો ઉપયોગ કરવો.

પિત્તથી થએલા રોગો મટાડવા માટે આર્યવૈદ્યો વિરેચન દવાઓને સર્વોત્તમ ગણે છે. પેટના જે ભાગમાં પચ્યા વગરનો ખોરાક જ્યાં ભરાઇ રહ્યો હોય તે પેટના ભાગમાં દાખલ થઈને રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર પિત્તના મુળનો નાશ કરે છે. ત્યાં આગળ પિત્ત તાબે થવાથી તેના વિકોપ અથવા વૃદ્ધિને લીધે શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં થએલા વ્યાધીઓ મટી જાય છે જેમ ચુલામાંનો અગ્નિ ઓલવી નાંખવાથી ચુલો પોતે પણ ઠંડો પડી જાય છે તેજ પ્રમાણે પિત્તના મૂળનો નાશ થવાથી પિત્ત પ્રકોપ પણ શાન્ત થાય છે.

કફના પોતાના લક્ષણો અથવા ગુણો શ્વેતપણું, શીતતા, ભારેપણું, સ્નિગ્ધતા, ગળપણ, દ્રઢતા, મલીનતા સાથેની ચિકાશ, અને સારી માટીના જેવી મૃદુતા એ છે. તેનો સ્વભાવ આવો હોવાથી તેના વિકોપની હાલતમાં નીચે પ્રમાણે ગુણ હોય છે. શરીરના જે ભાગ પોતાના સ્થાનરૂપ છે તેને ભેદીને તે ચહેરા ગૌરપણું, ઠંડી, ખરજ, મંદતા, અને નિસ્તેજતા, જડતા, સ્નિગ્ધતા, ઉંઘ, મલીન રસોને ઉત્પન્ન કરવું, રશી, અંગને દોરડા કે પાટાવતી ખુબ તાણીને બાંધ્યા હોય તેવી પીડા થવી અને કામ કરવામાં આળસ આવવું વગેરે જ્યારે વ્યાધીઓમાં આ અથવા આમાંનાં કોઈ લક્ષણો જોવામાં આવે છે ત્યારે કુશળવૈદ્ય તે કફના પ્રકોપ કે વૃદ્ધિથી થએલા જાણે છે.

કફને લીધે થએલા રોગો ઉપર તીખા; કડવા, તુરા, તિક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, અને શુષ્ક સ્વાદવાળા ઉપાયો કરવા જોઇએ.

કફને મટાડવાને માટે સ્વેદન, વમન, શિરોવિરેચન, શારીરિક કસરત, અને કફને મટાડનાર બીજી ક્રિયાઓનો ઉપયોગ કરવો. આ સર્વ ઉપાયોમાં યોગ્ય પ્રમાણ અને કાળનો વિચાર કરીને આપવામાં આવતી વિરેચન દવાઓને આર્યવૈદ્યો સર્વોત્તમ સ્થાન આપે છે અથવા અકસીર ઉપાય ગણે છે. પેટમાં જ્યાં આગળ પચ્યા વગરનો ખોરાક ભરાઇ રહ્યો હોય છે ત્યાં જુલાબની દવાઓ દાખલ થઇને રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર કફનો નાશ કરે છે. તે જગાએ કફ તાબે થવાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં તેના પ્રકોપથી થએલા વ્યાધીઓ પણ મટી જાય છે. મહાત્મા પુનરવસુ કહે છે કે "જેમ ક્યારડાની ચારે બાજુની પાળી તુટીને ખેતરમાંનું પાણી જતું રહેવાથી ડાંગેર જવ વગેરેનું વાવેતર સુકાઈ જાય છે. તે પ્રમાણે કફનું મૂળ આ પ્રમાણે નાશ કરવામાં આવ્યાથી તેનાથી ઉત્પન્ન થએલા રોગો પણ નાશ પામે છે."

આપણું વૈદકશાસ્ત્ર કે આયુર્વેદ બરાબર સમજી શકાય તે પહેલાં વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ વિષે બારીક જ્ઞાન સંપાદન કરવું પડે છે તે કહેવાની ભાગ્યેજ જરૂર છે. આ વિષયથી બહુજ માહીતગાર એવો એક જાણીતો લેખક આ સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કહે છે.

"Every science must have its technical terms. In the selection of these, however, care should be taken to avoid words which in common use have other meanings. Unfortunately, framers of the Hindu system of medicine did not take this care. The three words they chose had and have other significations. Hence these have been very much misunderstood. Wind (वात) is not the air or atmosphete we breathe; Bile (पित्त) is not the secretion of the liver that helps digestion; and Phlegm (कफ) does not mean the secretions that per sons offlicted with catarrh throw out. They are, on the other hand, technical terms that imply certain states of the physical constitution. Certain operations in healthy and unhealthy bodies are attiributed to the agency of certain forces in their normal and abnormal states. The belief in the existence of those forces is no more unscientific than the belief in gravitation as a force residing in solid substances. Gravitation, apart from the fact of the falling down of solid bodies, is no longer supposed to mean anything. Yet there is a convenience

in speaking of gravitation as a force.' After the same manner, certain groups of physical phenomena are ascribed to the existence and action of certain forces called Wind, Bile, and Phlegm. As forces, one may not know anything more of them than the phenomena they display. Yet in conceiving of their existence there can be no particular inconvenience. To say that the Hindu system of Medicine is unscientific in consequence of its reliance on this trinity of causes with respect to both health and disease, can proceed only from a misapprehension of the true import of the terms employed."

ભાવાર્થ—"દરેક શાસ્ત્રમાં તેના પોતાના પારિભાષિક શબ્દો હોવા જોઇએ; પરંતુ આ શબ્દોની પસંદગી વખતે સામાન્ય ભાષામાં જે શબ્દોના બીજા અર્થ થતા હોય તેવા શબ્દો પસંદ કરવામાં ન આવે એવી ખાસ દરકાર રાખવાની જરૂર છે. દુર્ભાગ્યે આયુર્વેદમાં આવી કાળજી રખાઈ નથી. જે ત્રણ શબ્દો પસંદ કરવામાં આવ્યા તેના બીજા પણ અર્થ થતા હતા ને થાય છે. અને તેથી કરીને આ શબ્દો સંબંધે ઘણો ગુંચવાડો ઉભો થયો છે "વાત" એ કંઇ પવન કે હવા નથી જેને આપણે શ્વાસોશ્વાસમાં લેઇએ મુકીએ છીએ; "પિત્ત" એ શબ્દથી ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરનાર લીવરમાં પેદા થતો રસ સમજવાનો નથી; "કફ" શબ્દથી શરદી થએલા માણસો થુંકી કાઢે છે તે ચિકણા ગરફા સમજવાના નથી. ઉલટું આ શબ્દો તો શારીરિક બંધારણની અમુક પ્રકારની સ્થિતિઓને સુચવે છે; નિરોગ તેમજ રોગી શરીરોમાં ચાલતી કેટલીક ક્રિયાઓ સ્વાભાવિક તેમજ અસ્વાભાવિક સંજોગોમાં કામ કરતી કેટલીક શક્તિઓને લીધે થાય છે એમ માનવામાં આવે છે. ઘન પદાર્થોમાં રહેલી ગુરત્વાકર્ષણ નામની શક્તિ હોવાનું માનવું એ જેમ અશાસ્ત્રીય (Unscientific) નથી તેજ પ્રમાણે વાત, પિત્ત, કફાદિ અદ્રષ્ય શક્તિઓની હયાતી વિષેની કલ્પના અશાસ્ત્રીય નથી. પદાર્થોનું ઉંચેથી નીચે પડવું એ વ્યતિકર સિવાય ગુરત્વાકર્ષણનો બીજો કોઇ અર્થ થતો હાલમાં માનવામાં આવતો નથી. છતાં પણ ગુરત્વાકર્ષણ એક શક્તિ હોય તેમ તે વિષે લખવા બોલવામાં ઘણી સગવડ પડે છે. બરાબર તેજ પ્રમાણે શારીરિક અમુક પ્રકારના વ્યતિકરો વાત, પિત્ત, કફ, નામની કેટલીક શક્તિઓની હયાતી અને ક્રિયાને લીધે થાય છે એમ ગણવામાં આવે છે. વાત, પિત્ત, કફ, શરીરમાં જે વ્યતિકરો પેદા કરે છે તે સિવાય શક્તિઓ તરીકેના તેમના વાસ્તવિક અદ્રષ્ય સ્વરૂપ વિષે આપણે કંઈ વધારે ન જાણીએ તો તેમાં કંઇ નવાઈ જેવું નથી. અને તોપણ તેમની હયાતી વિષે ખ્યાલ બાંધવામાં કંઇ ખાસ અડચણ આવે તેમ નથી. તંદુરસ્તી અને વ્યાધિના કારણો તરીકે વાત, પિત્ત, કફની ત્રિપુટીની હયાતી ઉપર આધાર રાખવા માટે આયુર્વેદ વૈદક પદ્ધતીને "અનસાયન્ટિફિક" અથવા અશાસ્ત્રીય કહેવું એ તેવું કહેનારનું આ શબ્દોના ખરા અર્થ વિષેનું અજ્ઞાનજ સુચવે છે.

વાત પિત્ત અને કફ એ ત્રણ દોષોનાં શરીરમાં કઇ કઇ જગોએ સ્થાન છે તે નીચે આપીએ છીએ.

પિપડીની ઉપરનો અને પેઢુનો ભાગ, જ્યાં મળ સંચય થાય છે તે ભાગ, કટીનો ભાગ, થાપા, પગ, હાડકાં; એ વાતનાં સ્થાન છે; તેમાં પણ જ્યાં પેટમાં પાચન ક્રિયા ચાલે છે ત્યાં વાતનું ખાસ સ્થાન ગણાય છે.

પરશેવો, છાતીનો ભાગ, લાળ, લોહી, અને જ્યાં અપક્વ અન્ન ભરાઇ રહે છે તે પિત્તનાં સ્થાન છે. અને તેમાં પણ છેલી જણાવેલી જગા તે તેનું ખાસ સ્થાન છે.

ઉર અથવા છાતી, માથું, ગળું, સર્વ સાંધા, વગર પચેલા ખોરાકને રહેવાની જગા અને મેદ અથવા ચરબીએ કફના સ્થાન છે. તેમાં પણ છાતી એ કફનું મુખ્ય સ્થાન છે.

ખાસ યાદ રાખવાનું છે કે **વાત પિત્ત** અને કફ એ શરીરના દરેક ભાગમાં ફર્યા કરે છે, ગમે તો તેને સામ્યાવસ્થામાં હોય કે વિકોપને પામેલા હોય તોપણ શરીરના દરેક ભાગમાં સારી કે નઠારી અસરો કર્યા વિના રહેતા નથી. તેઓની સામ્ય અથવા નિરોગ અવસ્થામાં તેઓ શારીરિક વૃદ્ધિ, બળ, ખુબસુરત ચહેરો, અને ઇંદ્રિઓની સતેજી વગેરે લાભકારક પરિણામો નિપજાવે છે. ખરેખર તેઓ શરીરની દરેક ક્રિઆને ચલાવે છે; પરંતુ જ્યારે તેઓ સામ્યાવસ્થામાં હોતા નથી ત્યારે ખરાબ અસરો અથવા વ્યાધીઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

રોગોના વિવિધ રીતે વિભાગ થઈ શકે છે. તેમાં શારીરિક વ્યાધીઓ અને માનસિક વ્યાધીઓ એવી રીતના બે વિભાગ વિષે આગળ આપણે જણાવી ગયા છીએ. ઉન્માદ આદિ જે રોગોનો મન સાથે ખાસ સંબંધ છે તે માનસિક વ્યાધીઓ કહેવાય છે અને જ્વરાદિ રોગો જેનો ખાસ કરીને શરીર સાથે સંબંધ છે તે શારીરિક વ્યાધિઓ કહેવાય છે.

બીજી રીતે પણ વ્યાધીઓના બે પ્રકારના વિભાગ થઇ શકે, આકસ્મિક, અને સ્વાભાવિક, આકસ્મિક રોગોના તાત્કાલિક કારણો, પડવાથી, દાંતવડે અગર ખીલા વગેરેથી થનાર ઘા, જારણ મરણ, મહાત્માઓના શાપ, ભૂત પ્રેતનો વલગાડ, હથીયારોથી થતી મહા વ્યથા, બંધ, દબાણ, દાઝવું, વિદ્યુતપાત, અને ભૌતીક પદાર્થોનો આઘાત એ વગેરે છે. સ્વાભાવિક સર્વ રોગોનું કારણ વાત પિત્ત અને કફના બીગાડ છે. આકસ્મિક રોગો પ્રથમ ઘા વગેરેને લીધે પ્રથમ ઉત્પન્ન થાય છે. જેને લીધે પાછળથી **વાત પિત્ત** અને કફ પ્રકોપને પામે છે. એથી ઉલટું સ્વાભાવિક રોગો તો **વાત પિત્ત** અને કફના પ્રથમ બીગાડ થયા પછીજ થાય છે. આ ઉપરથી જણાય છે કે આકસ્મિક તેમજ સ્વાભાવિક બન્ને પ્રકારના વ્યાધીઓનું મૂળ **વાત પિત્ત** અને કફના બીગાડ છે. ફેર માત્ર એટલોજ છે કે પ્રથમ પ્રકારના વ્યાધીઓમાં ઇજા અથવા મહા વ્યથાને લીધે દોષોનો પ્રકોપ થાય છે. જ્યારે બીજા પ્રકારના વ્યાધીઓમાં તેવાં કારણો હોતાં નથી.

રોગોના કેટલીક વખતે ચાર વિભાગ પણ કરવામાં આવે છે જેવા કે, ૧ આકસ્મિક, ૨ વાતથી ઉત્પન્ન થનારા, ૩ પિત્તથી ઉત્પન્ન થનારા, અને ૪ કફથી ઉત્પન્ન થનારા; જો કે વ્યાધીઓના આ પ્રમાણે ચાર વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે; તો પણ રોગ તરીકે તે સર્વમાં એક સામાન્ય લક્ષણ દરદ એ હોય છે.

વ્યાધીની ચિકિત્સાના નીચે પ્રમાણે ત્રણ વિભાગ પડે છે એટલે કે સહજ સાધ્ય, ૨ કષ્ટ સાધ્ય, ૩ અસાધ્ય, અસાધ્ય વ્યાધીઓના પણ વળી બે પેટા વિભાગ પાડવામાં આવેલા છે જેમકે, દવાઓથી દબાયલા ને દબાયલા રાખી શકાય તેવા અને બીજા કે જેને માટે કંઈ ઇલાજ નથી તેવા. ચિકિત્સા સંબંધી ચરક સંહિતામાં કેટલીક ઉપયોગી બાબતો મળી આવે છે. જેમાંની થોડીક અત્ર દાખલ કરીએ છીએ " પ્રથમ તો રોગની બરોબર પરિક્ષા કરવી જોઇએ અને પછી તે રોગ ઉપર આપવાની દવાની બરાબર પસંદગી સંભાળ પૂર્વક કરવી જોઇએ. ત્યાર પછી શાં શાં પરિણામો નિપજશે તેના સંપૂર્ણ જ્ઞાન સાથે વૈદે ઉપચાર શરૂ કરવો જોઈએ. જે વૈદ્ય રોગનું બરાબર નિદાન કર્યા વગર ઉપચાર શરૂ કરે છે તેને ભાગ્યેજ સફળતા મળે છે. આવો વૈદ દવાઓ અને માત્રાઓની બાબતમાં અને અનુપાન વગેરેની બાબતમાં ગમે તેટલો કુશળ હોય તો પણ તે નકામું છે. જે કુશળ

ભિષક વ્યાધિનિદાનમાં પ્રવીણ હોય છે, દેશકાળ સંબંધીના વિચારમાં જાણીતો હોય છે તેને વિજય મળ્યા વગર રહેતોજ નથી."

શરીરના ધાતુઓનું બગડી ગયેલું સમતોલપણું ફરીથી પ્રાપ્ત થાય તેને માટે જે રસ્તો લેવામાં આવે છે તેને ચિકિત્સા કહે છે. ચિકિત્સાનો ચાર બાબત ઉપર આધાર રહેલો ગણાય છે તે નીચે પ્રમાણે ૧ વૈદ્ય ૨ ઔષધો ૩ સારવાર કરનાર ૪ દર્દી. વૈદ્યમાં વૈદકશાસ્ત્રના ગ્રંથોનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જોઇએ. રોગો મટાડવાનો તેને જાતી અનુભવ હોવો જોઇએ અને તે ઉપરાંત હુંશીયારી સમયસુચકતા અને શરીર તથા મનની પવિત્રતા હોવી જોઇએ. ઔષધ અકસીરગુણવાળું ને અસરકારક, જે રોગ ઉપર વાપરવું હોય તેને અનુકૂળ થઇ જવાના ગુણવાળું, જુદી જુદી રીતે વાપરી શકાય તેવું, જેના વૈદ્યકીય ગુણો નષ્ટ નહિ થઈ ગયા હોય તેવું હોય તેના ઉપર જ વૈદે આધાર રાખવો જોઇએ. દર્દીની સારવાર કરનાર સ્ત્રી કે પુરૂષમાં ઔષધી તૈયાર કરવાનું અગર દર્દીને દવા આપતી વખતે યથા મિશ્રણ કરવાનું જ્ઞાન હુંશીયારી, દર્દી ઉપરની મમતા, અને શરીર તથા મનની પવિત્રતા એ ચાર ગુણ હોવા જોઇએ. દર્દીના—પોતાનામાં યાદશક્તિ, વૈદે કરેલી સુચનાઓ પ્રમાણે વર્તવાનું આજ્ઞાંકિતપણું, નિર્ભયતા, શ્રદ્ધા, પોતાના શરીરમાં જે કંઇ ફેરફાર થતા હોય તે બરાબર રીતે વૈદ્યને સમજાવી શકવાની શક્તિ અને વૈદ્યની ગેરહાજરીમાં શું શું કરવામાં આવ્યું તે કહેવા જેટલી આવડત હોવી જોઇએ. ઉપર વર્ણન કરેલી તમામ બાબતો એકઠી થાય તો ચિકિત્સા સફળ નીવડે છે. ઉપર કહી ગયા તેમ વૈદ્ય, દવા, સારવાર કરનાર, અને દર્દી એ ચારેમાં સફળતા મળવાનો મુખ્ય આધાર તો વૈદ્ય ઉપર રહેલો છે.

દાઢ કિંવા દાંતનો દુખાવો.

લેખક તંત્રી.

આ રોગ હાલની પ્રજામાં સાધારણ થઇ પડયો છે અમે આગળ લખી ચુક્યા છીએ કે સાંપ્રત કાળમાં પ્રજા વર્ગ કામની ધમાલમાં કહો કે એશ આરામ કે આળસને લીધે ખોરાકને ચાવ્યા સિવાય પ્રવાહી પદાર્થની મદદથી સીધા ગળામાં ઉતારી દેવા લાગ્યા છે. એટલે દાંત અને દાઢોને બીલકુલ કસરત મળતી નથી. જ્યારે કસરત મળતી નથી ત્યારે એ સ્થળે લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી. જે અવયવ વપરાયા વિના પડયો રહે છે તે અવયવ નકામા સરખો થઇ જાય છે. આખો દિવસ ગમે તેવા ખોરાકને ખાધા કરવાથી અને સ્વાદની મઝાની ખાતર ઉંના ઉંના પદાર્થો કોફી ચાહા વગેરે પીવાથી દાંતો ને દાઢો તદન નબલી પડી જાય છે. અત્યંત ખાંડના સેવનથી, અને ખાટા પદાર્થોના સેવનથી, દાંત ને દાઢો ઉપરનું મીનાકારી પડ નાશ થઇ જાય છે. અને દાંત દાઢોમાં ચરવણ ક્રીયા ન થવાથી ખાધેલો ખોરાક ભરાઈ રહી તેમાં કહોવાણ થવા લાગે છે. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંચય ખોરાક વગેરેની અવ્યવસ્થાથી મ્હોટા પ્રમાણમાં થવા લાગે છે. એક વાસણમાં જેમ પાણી ભરી તેમાં આપણે રેતી કે પથરા નાંખીએ તો તે વાસણને તળીએ જઇ બેશી જશે તેમ નિયમાનુસાર શરીરમાં વધેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય (કચરો) શરીરનું તલીયું જે પગ તે જગોએ જઇ ઠરવા લાગે છે અને તેમાં હમેશ વધારો થયા કરે છે. પગના તલીયા વીગેરે તરફ આવાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થવાથી તે જગોએ ફરતા લોહીની આવજા બરાબર થઇ શકતી નથી. આપણા શરીરમાં જે ઠંડ અથવા ગરમી રહે છે તે લોહીના ફરવાથી જ

રહે છે તેથી પગના ભાગ તરફ લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી તેથી પગનાં તળીઆં ટંડા રહે છે, અને પાણી ભરેલા વાસણમાં કચરો પથર કે બીજી ચીજ નાંખવાથી વાસણમાંનું પાણી જેમ વાસણના માથા તરફ જાય છે તે નિયમાનુસાર શરીરમાંના લોહીનો ધસારો માથા તરફ વધારે થાય છે. જેથી માથું હમેશ ગરમ રહ્યાં કરે છે. આખો દિવસ આપણે ફરતા હરતા રહીએ છીએ તેથી પગ તરફના લોહીનો વધારે ધસારો માથા તરફ થઇ શકતો નથી અને દાંત કે દાઢની પીડા વધારે જણાતી નથી. સાધારણ નીયમ પ્રમાણે જે અવયવને કસરત મળે છે તે અવયવ તરફ શરીરના લોહીને ધસારો કરવો પડે છે. જો તેમ ન થતું હોય તો તે અવયવ તાકત વગરનો થઇ જાય ને થાકી જાય. જે અવયવ તરફ થોડો અથવા વધારે રક્તનો પ્રવાહ જાય છે ત્યારે તે અવયવમાં પ્રવાહના પ્રમાણમાં ગરમી રહે છે. પરંતુ જ્યારે આપણે રાતની વખતે બીછાનામાં સુઇ રહીએ છીએ તે વખતે બધા અવયવોને વિશ્રાંતી મળે છે તેથી પગના તલીયાં તરફ વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થવાથી પગનાં તલીયાં અત્યંત ટંડાં થઈ જાય છે. અને તે ટંડાં થવાથી પગના તલીયા તરફની રક્તવાહિનીયોનાં મુખ સંકેચાઇ જાય છે. જેથી રક્તપ્રવાહ પગના તલીયા તરફ ન થતાં પાછો ફરી માથા તરફ જાય છે. કારણકે આપણે પથારીમાં સુતા હોઇએ છીએ તે વખત માથું અને આપણા પગ એકજ સરખી સપાટી આવેલા હોય છે.

(અપૂર્ણ.)

ધી
ડાયમંડ જ્યુબીલી પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ.
સલાપોસ રોડ—અમદાવાદ.

આ પ્રેસમાં કામ સારૂં, સ્વચ્છ અને વખતસર તથા સસ્તા ભાવથી કરી આપવામાં આવે છે; સારા ટાઇપ અને સારી છાપની ખાત્રી આપવામાં આવે છે, ઓઇલ એન્જીનથી ચાલતું હોવાથી ધાર્યું કામ થાય છે. વધુ માટે ઉપરના શિરનામે લખો.

આંતરડાં.

હોજરીના જમણા છેડાથી તે સફરા સુધી જે લાંબી અને ગુંચળાં વળેલી નળી છે, તેને આંતરડાં કહેવામાં આવે છે. આંતરડાં બે જાતનાં છે, ન્હાનાં અને મ્હોટાં.

ન્હાનાં આંતરડાં—આ આંતરડાં મ્હોટાં આંતરડાં કરતાં જાડાઈ અથવા વિસ્તારમાં ન્હાનાં છે. તેથી આપણે તેને નાનાં આંતરડાં કહીએ છીએ. તે હોજરીના જમણા છેડેથી શરૂ થાય છે અને રૂની આંટીની માફક ગુંચળાં વળીને ડુંટીવાળા તથા પેડુવાળા ભાગમાં થઇને જમણી જાંગ તરફના ભાગમાં ઉતરે છે. જ્યાં તે મ્હોટાં આંતરડાં સાથે જોડાય છે એ આંતરડાંના થોડાંક ગુંચળાં ડાબી કમરના ભાગમાં પણ હોય છે. આ આંતરડાં "પીપડીવાળા" ભાગ આગળ અને પેટની બેઉ બાજુએ મ્હોટાં આંતરડાંથી તથા પેટના વચલા ભાગ અને પેડુ આગળ પેટના માંસનાં પરોથી ઢંકાયલાં છે, અને પાછળથી બરડાના કાંઠા સાથે પાતળા બંધનથી બંધાયલાં છે.

ન્હાનાં આંતરડાં ૨૦ ફીટ લાંબાં અને ૧ થી ૧॥ ઇંચ જાડાં છે. તેનો શરૂ થતો ભાગ ઘોડાની નાળના જેવો વાંક લે છે અને તેમાં પિત્ત લાવનારી નળીનું મોં છે. જેમાં થઇને પિત્ત આંતરડાંમાં આવે છે.

નાનાં આંતરડાં નળી જેવાં અંદરથી પોલાં છે જે જુદી જુદી ચાર જાતના પડથી થએલાં છે. તેમાં એકમાં અનુપડ છે, અને તેના સાકા ઉભા તથા તેનો વિસ્તાર ગોળ ફરી વળેલો છે. આખા નાંના આંતરડાંના માંસના સાકા સઘળા એકજ વખતે તંગ ઢીલા થતા નથી. પણ વારાફરતી થોડા થોડા ભાગના શાકા સંકોચાય છે તેથી આંતરડાંનો એક ભાગ સંકોચાય છે. ત્યારે બીજો ભાગ ઢીલો થાય છે અને એ રીતે આખા આંતરડામાં જેમ સાપ અંબળાય છે તેવી એક જાતની ગતિ પેદા થાય છે. ખોરાકનો બાકી રહેલો ભાગ જે તેમાં હોય છે, તે ઉપર પ્રમાણે આંતરડાંમાં થતી ગતિથી આગળ ધકેલાય છે. આંતરડાંનું છેક અંદરનું પડ ખડબચડું અને કરોચલીવાળું હોય છે, અને તેના ઉપર મુખમલની પેઠે રૂવાટાં જણાય છે. એ પડની દરેક કરોચલી ૧ થી ૨ ઇંચ લાંબી અને ૦।। ઇંચ ઉંડી હોય છે અને તેમાં "અન્નરસ ચુસવાની બારીક સેડો આવેલી છે તેની ઉપરનાં રૂવાટાં બારીક લોહીની નસો તથા રગોનાં બનેલાં હોય છે. એ શીવાય આંતરડાંના અંદરના પડમાં ચાર જાતની સંખ્યાબંધ ગાંઠો છે જેમાંથી કેટલોક રસ પેદા થાય છે.

નાનાં આંતરડાંનો છેડો પેટના મોટાં આંતરડાંના "જમણી ઝાંઘ તરફના" ભાગ આગળ છે જ્યાંથી મ્હોટાં આંતરડાં શરૂ થાય છે. એ બેઉ આંતરડાં એકબીજા સાથે સંબંધ રાખે છે અને તેઓના છીદ્રોની વચ્ચે એક દરવાજો હોય છે.

મોટાં આંતરડાંના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. તેની "જમણી ઝાંગ તરફના" ભાગ આગળની શરૂ થવાની જગાથી જમણી પાંસળી હેઠળ સુધી તે પહેલો ઉપર ચડે છે. એ ભાગને "ચડતું મ્હોટું આંતરડું" કહે છે પછી કલેજાની હેઠળથી તે ડાબી તરફ વલણ લે છે અને ત્યાંથી "પીપડી"વાળા ભાગમાં થઇને ડાબી પાંસળી સુધી તે આડું લંબાય છે. એને "આડું મ્હોટું આંતરડું" કહે છે. છેલ્લે તલ્લીની નજદીક વળીને પેટની ડાબી બાજુએ "ડાબી ઝાંઘ તરફના" ભાગ સુધી સીધું ને સીધું હેઠળ ઉતરે છે તે માટે તેને "હેઠળ ઉતરતું મ્હોટું આંતરડું" કહેવામાં આવે છે. મ્હોટાં આંતરડાંની લંબાઈ આશરે પાંચ ફીટની છે. ઉપર ચડતો ભાગ અઢી ઇંચ જાડો છે પણ આગળ જતાં મ્હોટાં આંતરડાં પાતળાં થતાં જાય છે અને તેના ઉતરતા ભાગની જાડાઈ કેટલેક ઠેકાણેથી માત્ર દોઢ ઇંચથી વધારે હોતી નથી.

મ્હોટાં આંતરડાંની નળી પણ ચાર જુદી જુદી જાતનાં પડથી બનેલી છે. તેનું માંસનું પડ ન્હાના આંતરડાંના એ પડના જેવું લાંબા અને ગોળ માંસના સાકાંથી થએલું છે. તેના માંસના લાંબા સાકાઓએ ત્રણ બાજુએથી મોટાં આંતરડાંને જકડી લીધેલું છે જેથી તે ઉપરથી એક સરખું જાડું દેખાવાને બદલે તેના ઉપર કરચલી જણાય છે. મહોટા આંતરડાનું છેક અંદરનું પડ નાના આંતરડાના એ પડ જેવું રૂવાંટાંવાળું હોતું નથી પણ તેના ઉપર કરચલી હોય છે તથા એ પડમાં ઝીણી રગોના બનેલા ન્હાના ટેકરા છે.

ખોરાકને પચવવામાં કલેજાની પણ મદદ છે. એટલે કલેજાનું વર્ણન અત્રે કરવું જરૂરનું ધાર્યું છે.

કલેજું-કાળજું-લિવર.

કલેજું પેટની જમણી બાજુ ઉપર જમણી પાંસળી હેઠળના ભાગમાં આવેલું છે પણ તેનું કદ મોહોટું હોવાથી "પીપડી"વાળા ભાગમાં અને જરા ડાબી પાંસળી હેઠળના ભાગ સુધી આવેલું છે. કલેજું ઉપરથી ઉપસેલું ગોળ ઘુમટના આકારનું છે અને એ તરફ તેની અને જમણા ફેફસાની વચ્ચે "છાતી અને પેટ વચ્ચેનો પરદો" છે જેની સાથે તે પાંચ બંધનથી વળગેલું છે. તેનો હેઠલો ભાગ જરા ખાડાવાળો છે અને તેના એ તરફથી પાંચ ભાગ થએલા છે. તેની આગલી કોર લાંબી અને પાતળી છે પણ પાછલી ઘણી જાડી છે. કલેજાની જમણીથી ડાબી બાજુ સુધીની લંબાઇ ૧૦ થી ૧૨ ઇંચ સુધીની છે તથા આગલી કોરથી પાછલી સુધી પહોળાઇ આશરે ૬ ઇંચની છે અને તેની ઉપરથી હેઠળ સુધીની જાડાઈ અથવા તેનું દળ આશરે ૩ ઇંચનું છે. કલેજાનું વજન પુખ્ત આદમીમાં ૩ થી ૪ રતલ થાય છે અગર જો કલેજું પેટના ખાડામાં છે તોપણ તે જમણી પાંસળીઓથી ઢંકાયલું રહે છે અને જમણી પાંસળી હેઠળની કોર નીચે હાથ લગાડયાથી આપણને માલુમ પડતું નથી. તેની ઉપલી ઉપસેલી બાજુ અથવા મથાળું છેક જમણી પાંચમી પાંસળી સુધી ગએલું છે.

કલેજું ઝીણી ટાંકણીના માથા કરતાં પણ નાનાં હજારો દાંણાનું બનેલું છે અને તેઓની આસપાસ તથા દરેક દાણા માંહે લોહીની બારીક નસ તથા રગની જાળ પથરાયલી છે. કલેજામાં જે લોહી જાય છે તે ત્યાં સાફ થાય છે તેમાં મીઠાશ અને ચરબી અથવા ચીકાશનો ભાગ વધે છે. પણ કલેજાનું મુખ્ય કામ એક પ્રવાહી અથવા રસ પેંદા કરવાનું છે જેને આપણે "પિત્ત" કહીએ છીએ. પિત્ત પાતળું લીલાપિળા રંગનું પાણી જેવું હોય છે અને તેનો સ્વાદ કડવો છે. ખોરાકમાં જે ચરબી અને ચિકાશવાળી ચિજો હોય છે તેને પિત જલદી પિગળાવી એક રસ કરે છે તથા ખટાશવાળા ભાગને ફેરવી નાંખે છે. પિત્તથી આંતરડાની ગતિ પણ જલદ થાય છે. અને ઝાડો ખુલાસાબંધ આવે છે. તેનો થોડો ભાગ ઝાડા સાથે બહાર પડે છે, અને તેથીજ ઝાડાનો રંગ પીળાશપર હોય છે. આખા દિવસમાં ત્રણ રતલ સુધી પિત્ત પેદા થઇને આંતરડાંમાં વહે છે.

પિત્તો.

પિત્તો કલેજાની હેઠળની બાજુ સાથે લાગેલો છે. તે આશરે ૩ થી ૪ ઇન્ચ લાંબી અને ૧ ઇન્ચ પહોળી માંસની નાની કોથળી જેવી છે. તેનો આકાર ઝમરૂખના ફળના આકારને મળતો છે. પિત્તામાં પિત્ત પેદા થતું નથી. પણ તે કલેજામાં પેદા થયા પછી એક નળીમાં થઇને તેમાં

પિત્તથી ખોરાક ઉપર થતી અસર.

અન્નનાળ, હોજરી, આંતરડાં, કલેજુ અને પિત્તાનું બ્યાન અહીંયાં પુરૂં થાય છે. માટે પિત્તથ. નાનાં આંતરડાંમાં ખોરાક ઉપર શી અસર થાય છે તે આ ઠેકાણે જણાવવું દુરસ્ત ધાર્યું છે. જ્યારે ખોરાકનો હોજરીમાં "કાઇમ" અથવા "અન્નરસ" થાય છે અને તેનો થોડોક ભાગ ફેરવાઇને ચુસાઇ જાય છે, ત્યારે બાકીનો અન્નરસ નાનાં આંતરડાંમાં આવે છે. અહીંયાં ખોરાકની સાથે પિત્ત તથા "પેનક્રીયાસ" નામની પેટમાં આવેલી એક ગાંઠમાંથી પેદા થતો રસ અને આંતરડાની ન્હાની ગાંઠમાંનો રસ સારી પેઠે મળી જાય છે. જેથી તેમાંની ચરબી અને ઘી વીગેરે ચીકાશવાળી વસ્તુઓ ફેરવાઇને દુધ જેવી એક રસ થાય છે. તથા "આલબ્યુમેન" અથવા ઇંડાની સફેદીને મળતી ચીજો જે હોજરીમાંના જઠરરસની અસરથી બચી ગઈ હોય તે પણ આ રસોની મદદથી પીગળી જાય છે. અન્નરસમાં એવો ફેરફાર થવાથી આંતરડાના પડમાં આવેલી ઝીણી ચુસવાની નસોને માર્ગે તે ચુસાઇને એક જુદી નસમાં જાય છે. જેમાં તેનું લોહી બને છે અને પછી તે શરીરના લોહીમાં દાખલ થાય છે. એ રીતે આંતરડાના પહેલા ભાગમાંજ ખોરાકનો કસ પિત્ત તથા બીજા રસથી ફેરવાઇને ચુસાય છે, એમ સમજવું નહીં પણ આખા નાના આંતરડામાં ખોરાક જેમ આગળ ધકેલાતો જાય છે તેમ તેમાંનો સારો ભાગ ફેરવાઇને ચુસાતો જાય છે. છેવટે મોટા આંતરડામાં ગયા પછી ખોરાકના કુચામાંનો પાણીનો ભાગ ચુસાઇને તે બંધાય છે તથા જરા ખરાબ વાસ મારે છે અને તદન જુદાજ આકારમાં શરીરની બહાર પડે છે.

ઉપર વર્ણન કરી ગયા પ્રમાણે ખોરાક પચવવા માટે આપણા શરીરમાં પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ અગાધ ચાતુર્ય વાપરી એવી તો ઉત્તમ યોજના કરી રાખી છે કે, આપણા જન્મથી તે મરણ પર્યન્ત આપણા શરીરના પોષણ અર્થે આપણે જે આહાર ગ્રહણ કરીએ છીએ તેમાંથી અન્નરસ ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે અન્નરસમાંથી રક્ત ઉત્પન્ન થાય છે. અને એ રક્તથી આપણા શરીરના દરેક અવયવ અને શરીરના દરેક ભાગના ખુણાખોચરા સુધીનાનું પોષણ થાય છે. એટલુંજ નહીં પણ આપણા શરીર ઉપર અસંખ્ય રોમ (વાળ) છે તે દરેક રોમની નળીકાઓમાં પણ એ રક્ત વહન થાય છે અને તેનું પોષણ થઇ તેને શામ વર્ણના રાખે છે. અને આપણું શરીર સુદ્રઢ, બળવાન, નિરોગી અને વૃદ્ધિ પામતું રહે છે. જ્યારે જરૂર કરતાં વધારે આહાર ચાવ્યા વિના ગ્રહણ કરવાની ટેવ પડી જાય છે; ખોરાક વધારે ખવાય તેટલા માટે તેમાં તેલ, મરચાં, આંમલી, રાઇ, મરી, મીઠું ભાતભાતના મસાલા વીગેરે મેળવવામાં આવે છે; વળી સ્વાદીષ્ટ કરવા માટે ગોળ, ખાંડ, શર્કરાદિનાં અનેક પકવાનો બનાવવામાં આવે છે; અને પેટ તડાતુંમ થતાં સુધી ગ્રહણ કરવામાં આવે છે; તેમજ ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ, દારૂ, કોકો, ચાહ અનેક જાતના દારૂઓ જેવા પદાર્થો વગર જરૂરે ગ્રહણ કરવામાં આવે છે ત્યારે આપણા શરીરમાં પાચન કરનાર અવયવો થાકી જાય છે. અને તેમાં અવ્યવસ્થા થઈ જાય છે. એટલુંજ નહીં પણ ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થતું લોહી વિષમય બને છે. જેથી અનેક જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. ખોરાક પચતો નથી, શરીર નીર્બળ અને વૃદ્ધ બની જાય છે, અને જીર્ણાવસ્થાને પહોંચી તેનો નાશ થઈ જાય છે. એટલા માટે ખોરાક સાદો અને જરૂર જેટલોજ બરાબર ચાવીને લેવો જોઇએ. અને ખાનપાનમાં નિરૂપયોગી વસ્તુઓ ગ્રહણ કરવામાં ન આવે તેને માટે પુરતી સાવચેતી રાખવી જોઇએ. જો તેવી સાવચેતી રાખવામાં આવે તો અતિસાર કે સંગ્રહણી જેવા ભયંકર રોગો કદી પણ થવા પામે નહીં. હવે અતિસાર રોગનાં નિદાન અને ચિકિત્સા માટે આપણા આર્યશાસ્ત્રના અને અનાર્ય શાસ્ત્રના ગ્રંથોમાં કેવી રીતે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તેનો વિચાર કરીએ.

અતિસાર.

જે રેાગમાં વાત, પિત્ત અને કફ, તેમજ શરીરની રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, મજ્જા, મુત્ર આદિ ધાતુએ થેાડી વધારે વિકારી બનીને જઠરાગ્નિને દબાવી દે છે, અને પછી વાયુના પ્રકોપને લીધે પેાતેજ ઝાડાની સાથે બહાર નીકળી જવા લાગે છે, તેના વ્યાધિને આયુર્વેદમાં અતિસાર કહેવામાં આવ્યેા છે.

કારણેા. પચવામાં બહુ ભારે એવા, બહુ ઘી તેલ નાંખેલા, બહુજ રૂક્ષ કે સુકા, અતિ ઉષ્ણુ, બહુ ટાઢા, બહુજ પાતળા, અતિ કડણુ, અગર જેમાં વિરેાધી ગુણવાળા પદાર્થો ભેગા મળ્યા હેાય તેવા ખેારાકો—દાખલા તરિકે દુધ સાથે ગેાળ, માંસ કે માછલાં—ખાધેલેા ખેારાક પચ્યેા ન હેાય છતાં ફરી જમવું, બરાબર રાંધ્યા વગરનેા અર્ધ કાચેા ખેારાક અનિયમીત ભેાજન એટલે કે, એક દિવસ અકરાંતીયા થઇને ખૂબ ખાવું, અને પછી બીજે દિવસે ઉપવાસ કરવા, અગર તેા દિવસમાં ગમે ત્યારે હેાજરીમાં ઓર ઓર કરવું, એકજ જાતનેા ખેારાક ખૂબ ઠાંસીને ખાવેા, જુલાબ અને ઉલટીની દવાઓનેા હદ ઉપરાંત અથવા અવિચારી અથવા જરૂર કરતાં ઓછેા ઉપયેાગ, વનસ્પતિ કે ખનીજ વિષ પીવા કે ખાવામાં આવવું, વિકારવાળું પાણી કે બગડી ગયેલા દારૂ ખૂબ પીવાં, નુકશાનકારક અગર જેનેા ઉપયેાગ કરવાની ટેવ ન હેાય તેવાં ખાનપાન અને વર્તન રાખવાં, ઋતુના એકાએક ફેરફાર, અતિ ભય, શેાક, પાણીમાં બહુ વખત રહેવું, ઝાડા પેશાબને રેાકવાં, પેટમાં કૃમિ થવા, એ સર્વ અતિસાર થવાનાં કેટલાંક કારણેા છે.

પ્રકાર. અતિસાર ૭ પ્રકારનેા સાધારણુ રીતે ગણાય છે. દાખલા તરીકે ૧. વાયુના વિકારથી; ૨. પિત્તના પ્રકેાપથી; ૩. કફના બગાડથી; ૪. ત્રણે દેાષના બગડવાથી; ૫. અતિ શેાકથી થનાર; ૬. અપક્વ અથવા રાંધતાં અડધા કાચા રહેલા અન્નમાંથી બનતા રસને લીધ થયેલેા. બે દેાષેાના બિગાડથી થનારા અતિસારમાં તે બન્ને દેાષેાનાં લક્ષણેા એકઠાં માલૂમ પડે છે, અને તેથી તેમનેા વર્ગ જુદેા પાડવાની જરૂર નથી.

આરંભનાં ચિન્હેા. અતિસારનાં લક્ષણેા સંપૂર્ણ રીતે જણાવા લાગે તે પહેલાં છાતીની ડાબી બાજુ તરફ નીચે, તેમજ ડુંટી આગળ, પેટમાં, કુખેામાં કે સફરા આગળ દુખવા લાગે છે. જાણે કે સેંકડેા સેાયેા સતત્ આ ભાગમાં ઘેાચાયા કરતી હેાય એમ દરદીને લાગે છે. આખું શરીર નરમ ઘેંશ જેવું થઈ ગયેલું લાગે છે. વા છુટ બરાબર જણાતી નથી. દસ્ત ખુલાસેથી ઉતરતેા નથી. અને અજીર્ણ પણ અવસ્ય દેખાવ દે છે.

વાયુ વિકારથી થનારેા અતિસાર. વાયુના વિકારથી થનાર અતિસારમાં દસ્ત થેાડા થેાડા અને વારે વારે થાય છે, રંગ લેાહી જેવેા કે કાળેા હેાય છે, અને તે ફીણ જેવા હેાય છે. શુષ્ક હેાય છે, અને તેમાં પચ્યા વગરનેા ખેારાક નિકળે છે. દસ્ત થતી વખતે બહુ અવાજ થાય છે. સફરાના મુખ આગળ પીડા થાય છે.

પિત્તના પ્રકેાપથી થનાર અતિસાર. પિત્તના પ્રકેાપથી થનાર અતિસારમાં દસ્તનેા રંગ કાંતેા પીળેા, લીલેા, અથવા રાતેા હેાય છે. તે ઉપરાંતનાં બીજા લક્ષણેામાં તરસ, ફેર, શરીર ઉપર દાહ, સફરાના મુખ આગળનેા દાહ, અને તે જગાએ ચાંદીઓ પડવી એ મુખ્ય છે.

(ગ.)

ગજકેસરી રસ-(શુલગજ કેશરી રસ) શુદ્ધ પારો તોલો ૧, શુદ્ધ ગંધક આમલસારો તોલા ૨, ત્રાંબુ ઘસેલું તોલા ૩, તેને એક દિવસ ખલમાં ઘુટવું. પછી તેને સંપુટમાં મુકી એક માટલીમાં અડધું મીઠું ભરી, વચે પેલા સંપુટને મુકી બાકીનું અડધું મીઠું માટલીના મ્હોં સુધી ભરી, તેને મોંઢે કપડ માટી કરવી. પછી તે માટલીને ગજપુટ અગ્નિમાં મુકી દેવી. ટાઢું થએથી સંપુટ કાઢવો, અને અંદરની દવાને પાન રસમાં ઘુંટવી, એ દવા બે રતીપુર જીરા સુંઠ સાથે ખાવાથી મહા દારૂણ શૂળ મટે છે. ઉના પાણી સાથે સવારમાં પીધાથી અસાધ્ય શૂલ પણ મટે છે. આ રસ ખાનારે દવા લે ત્યાં સુધી સ્ત્રી સંભોગ વર્જ કરવો જોઇએ. ઉપરનો સંપુટ મજબુત ધાતુનો હોય તો સારો, અને મીઠાની હાંડી ઉપર બીજું માટીનું વાસણ ઉંધું પાડી સંધીમાં લેપ કરવો. એ રસનું બીજું અનુપાન પાનમાં બે ગુંજ લેઈ તેના ઉપર એક ભાગ ફુલાવેલી હીંગ, બે ભાગ સુંઠ, ત્રણ ભાગ જીરૂં, ચાર ભાગ ઘોડાવ્યજ, પાંચ ભાગ મરી, એનું બારીક ચુર્ણ પૈસા ૧ ભાર ઉના પાણી સાથે પીવાથી અસાધ્ય શૂળ પણ મટે છે.

૨ **ગજ કેસરીરસ**-(શૂલ ગજ કેસરી). પારો, ગંધક, વછનાગ, કોડીભસ્મ, ટંકણખાર, સીંધવ, પીપર, સુંઠ, એને નાગરવેલના રસમાં ખલી રાખવું. અને એક ગુંજના પ્રમાણથી આપવું, તો વાતશૂળ, પરિણામશૂળ, આમશૂળ, એને મટાડે છે.

૩ **ગુલ્મ કુઠારરસ**-શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, ફુલાવેલો ટંકણખાર, ત્રિફળા, સુંઠ, કાળાં મરી, પીપર, શુદ્ધ હરતાળ, શુદ્ધ વછનાગ, તાંબેશ્વર, શુદ્ધ જમાલગોટા (નેપાળો); સર્વે ચીજ સમભાગ લેવી, પારા ગંધકને ઘુંટી તેની કજળી કરવી, અને ઉપરની બાકીની ચીજો ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી, એ કજળીમાં મેળવવું. પછી તેને ભાંગરાના રસમાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવો. તેની એક રતીના પ્રમાણની ગોળી કરી રાખવી. ગોળી ૧ આદાના રસ સાથે લેવાથી ગોળા નો રોગ મટે છે, અને ગોળો ચઢતો નથી

૪ **ગલત્કુષ્ટારિરસ**-શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, તાંબેશ્વર (તામ્ર ભસ્મ), સાર (લોહભસ્મ) ગુગલ, ચીત્રક, સીલાજીત, ઝેરકોચલાં, બ્યજ, અભ્રક ભસ્મ; સર્વે સમભાગ કાચકીનાં બીજ એક ઓસડના ભાગથી ચાર ઘણાં લેવાં. પ્રથમ પારા ગંધકને ઘુંટવાથી કજળી થશે. તેમાં બીજી ચીજો ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ મેળવવું, અને ખુબ બારીક ઘુંટી રાખવું, તેમાંથી શક્તિ અનુસારે તે દવા ટાંક બે મધ અને ઘી સાથે મેળવી ચાટે, ને ઉપર દુધ ભાતનું પથ્ય કરે, તો ગલત કોઢ જાય અને શરીર કામદેવ સરખું થાય. આ રસ ભક્ષણ કરનારાએ સ્ત્રીસંગ વર્જ કરવો જોઇએ.

૫ **ગદમુરારિરસ**-શુદ્ધપારો, શુદ્ધ ગંધક, નાગભસ્મ, લોહભસ્મ, અભ્રકભસ્મ તથા તામ્રભસ્મ; એ સમભાગ, અને પારાના નીમે ભાગે વછનાગ, એ બધાંને એકત્ર ખલી રાખવાં. આ 'ગદ-મુરારિ' એક ગુંજ આદાના રસ સાથે આપવો તો તે તરૂણ આમજ્વરનો એક દિવસમાં નાશ કરશે.

૬ **ગ્રહણી કામ દવા રણસિંહ**-શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ હીંગલોક, ચીત્રક, અભ્રક ભસ્મ, ટંકણ ખાર, ફુલાવેલો ધંતુરબીજ, અતિવિષ, સુંઠ, મરી, પીપર, બાલ હરડે, અજમો, વછનાગ, બીલાનો મગજ, ઇંદ્રજવ, કોઠાંનેગર, વાલો, મોચરસ, દાડમ, ધાવડીનાં ફુલ, મોથ, સીમલાનાં ફુલ, અને ધંતુર બીજના સમાન વજનનું અફીણ લેઇ, ધંતુરાના પાનના રસમાં મર્દન કરવું. અને મરી જેવડી ગોળી મધ સાથે આપવી. તે જ્વર સાથેનો સંગ્રહણી વિશુચીકા (મુળાઝી), અગ્નિ મંદ, શુલ, અનેક ગુલ્મ, તીવ્ર પાંડુરોગ, રક્તશ્રાવ એનો નાશ કરે છે.

૭ ગ્રહણી ગજકેસરી રસ–ગંધક, પારો, અભ્રક ભસ્મ, હીંગલોક, લોહ, જાયફળ, બીલાનો ગરભ, મોચરસ, વછનાગ, અતિવિખની કળી, સુંઠ, મરી, પીપર, ધાવડીનાં ફુલ, હરડેદળ શેકીને, કોઠાનો ગરભ, મોથ, અજમો, ચીત્રક, દાડમ, કડાછાલની ભસ્મ તોલો ૧, ધંતુરાનાં બીજ, અને કાચકાનાં બીજ, એ સમભાગ, અને અફીણ ચાર ભાગ, એ બધાં એકત્ર કરી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તેમાં પારા ગંધકની કજલીમાં બીજી ચીજો વસ્ત્રગાળ નાંખવી, અને અફીણનો કસુંબો કરી રેડવો પછી ધંતુરાના પાનના રસમાં ઘુંટી મરી જેવડી ગોળી કરવી. તે ખાવાથી સંગ્રહણી, આમ રક્ત, શુલ, ઘણા દિવસનો અતિસાર, જ્વર, અને અસાધ્ય સંગ્રહણીનો નાશ કરે છે.

૮ ગંધકાદિ પ્રાસન–શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, માક્ષીક ભસ્મ, લોહભસ્મ, એ સર્વ સમભાગ લેવું. તેને લોઢાના ખલમાં કે વાસણમાં લોઢાનાજ બત્તાથી ત્રિફળાના કાઢામાં સારી પેઠે ખલ કરી રાખવું. તેને ગાયના દુધ સાથે રાત્રે પીવાથી રક્તપિત્તનો આજાર મટે છે.

૯ ગંધક રસાયન–શુદ્ધ ગંધક લેઇ તેને નીચે લખેલી વનસ્પતીના પુટ આપવા. તે પહેલાં પ્રથમ ગાયના દુધના આઠ પુટ આપવા. ત્યાર પછી તજ, ઇલાયચી, તમાલપત્ર, નાગ કેસર, ગળો, હરડે, બેહેડાં, આમલાં, સુંઠ, જલભાંગરો, અને આદુ, એ પ્રત્યેકના આઠ આઠ પુટ આપવા ને ઘુંટવું. એ પ્રમાણે ભાવના આપેથી સિદ્ધ થાય છે. તેમાં તેના સમાન સાકર મેળવવી. એનું નામ ગંધક રસાયન. એનું દસ માસા સુધી સેવન કરવામાં આવેતો વીર્ય પુષ્ટી, દેહને દ્રઢતા અને અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. તથા કષ્ટ, ખરજ, વિષદોષ, ઘોર અતિસાર, સંગ્રહણી, વાતરક્ત શુળ, જીર્ણ જ્વર, સંપૂર્ણ પ્રમેહ, તીવ્ર વાત, વ્યાધી, અંડ વૃદ્ધિ, સોમ રોગ, અને સંપૂર્ણ રોગનો નાશ કરે છે. વળી તે બુદ્ધિ આયુષ્ય વધારે છે, કેશનું કાળાપણું કરી સર્વ રોગનો નાશ કરે છે. આ માણુસને પ્રાણ ને આયુષ્ય આપનારો છે. અને તેને પારદ ભસ્મના અનુપાન સાથે લીધો હોય તો કાન્તિ આપે છે, અને અનેક સ્ત્રી ભોગવવાનું સામર્થ્ય આપે છે.

૧૦ ગંધક રસાયન–ત્રીફળા ચૂર્ણ ચાર તોલા, ગંધક બે તોલા, લોહ ભસ્મ એક તોલો, સર્વેનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. અને અરધો તોલો મધ અને ઘી સાથે આપવાથી સંપૂર્ણ શુળ વાયુ, શીર્સ્ફોટક, એનો ત્રણ માસમાં નાશ કરે છે. અને ગએલા કેશ ફરી ઉગે છે, એને ગંધક રસાયન કહે છે.

૧૧ ગુંજાગર્ભ રસાયન–શુદ્ધ પારો તોલા ૧, શુદ્ધ ગંધક તોલા ચાર, ચનોઠી, વછનાગ, લીંબડાની લીંબોળીઓ, અને પુવાડીયાનાં બીજ, એ દરેક ચાર માસા પ્રમાણે, નેપાળો શુદ્ધ કરેલો માસા એક. પારા ગંધકની કજલી કરી ઉપરની ચીજોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ તેમાં મેળવવું. પછી જાઈ, લીંબુ, ધંતુરો, કાવલી, એ દરેકના રસમાં એક એક દિવસ ખલ કરવો, પછી તેની ગોળીઓ કરવી, અને તેમાંથી બે ગુંજભાર ઘી, હીંગ શેકેલી તથા સીંધવખાર સાથે ખાવાથી ઉરસ્તંભ મટે છે. પથ્યમાં ચણાની દાળનું મંડ અને ભાત આપવો.

૧૨ ગદમદ દહન–સીસું, કલાઇ, પારો, અભ્રક, હીંગલોક, મનસીલ, મોરથુથુ, તામ્ર, ગંધક, સુવર્ણ, એની ભસ્મો, કલખાપરી, એ સર્વ એકત્ર કરી આકડાના દુધમાં ખલ કરવી. અને તેનો ગોળો કરી સરાસંપુટમાં મુકવો. ગોળો મુકતી વખતે સરાવલામાં મીઠું નાંખી ઉપર ગોળો મુકવો, ફરી મીઠું મુકી ઉપર સરાવલું ઢાંકવું, અને કપડ માટી કરી ગજપુટ આપવો. પછી કાઢી તેને આદુ, અરડુસો, અને નગોડના રસની ભાવના આપી વસ્ત્રગાળ કરી રાખવું. એ દવા તુલસીના

પાન અને પીપર સાથે આપવી. તેથી પાસાનું શૂલ, અગ્નિ મંદ, અરૂચી, સન્નીપાત, હૃદયરોગ, ગુલ્મ, પ્રમેહ, કફ વાયુ, સર્વ રોગ જ્વર એ રોગો મટે છે, અને રક્તપિત્ત નાશકરે છે.

૧૩. ગુલ્મોદર ગજારાતી રસ—પારો, ગંધક, પીપર, હરડેદળ, ગોરથુથુ, ગરમાળાનો ગોળ, એ સમભાગ લેવાં. પારા ગંધકની કજલી કરી બીજી ચીજો તેમાં મેળવી, થોરીયાના દુધમાં ખલ કરવી. અને તેમાંથી ગુંજા ચાર બાર આપવી. આ રસને ગુલ્મ અને ઉદરના હાથી-રૂપ-રોગનો શત્રુ (ગુલ્મોદર ગજારાતી) એ નામથી કહે છે. આ રસ ભૈરવે ઊત્પન્ન કર્યો છે. આ રસ સ્ત્રીઓના જળોદરનો નાશ કરે છે. આ રસ ઉપર પથ્યમાં દહીં ભાત આપવું, અને આમલીનો રસ પાવો.

૧૪. ગુલ્મનાશન રસ—શુદ્ધ પારો, ગંધક, નેપાળો, હરડાં, બેડાં, આમળાં, સુંઠ, મરી, પીપર. પારા ગંધકની કજલી કરી બીજી ચીજનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી ઘુંટી રાખવું ને મધ સાથે ચાટી ઉપર ઉનું પાણી પીવું. તેનાથી ગુલ્મ મટે છે. આને "નારાચ રસ." પણ કહે છે.

૧૫. ગુલ્મ રસ—પારો, ગંધક, કોડી, તામ્ર, શંખ, વંગ, અભ્રક, કાન્તલોહ, તિક્ષણ લોહ, મુંડલોહ, સીસું, એ ઓસડની ભસ્મો, હીંગ લોક, ટંકણખાર, એ સમાન, અને સર્વેનાથી ત્રણ ગણો જુનો કાટ, એને ત્રિફળા તથા જલભાંગરાની ભાવના આપવી. પછી સર્વ દવાથી આઠ પટ નીચેની દવાનો સ્વરસ કીંવા અંગરસ કે કાઢો લેવો. ત્રિફળા, ગળો, કમલ કંદ, અને સાટોડી, એ દરેકના રસમાં એ દવાને લચકો થતાં સુધી જુદી જુદી પકવવી. અને ગોળી ગુંજા પ્રમાણે વાળી અનુપાન યોજી આપવાથી જ્વર, પાન્ડુ, તૃષા, રક્તપિત્ત, ગુલ્મ, ક્ષય, ઊધરસ, સ્વરભંગ, અગ્નિમંદ, મૂર્છા, વાતરોગ, અષ્ટ પ્રકારના પ્રમેહ, ઊપદ્રવ, શુક્તપિત્ત, એનો નાશ કરે છે. અને ઘણું કરી બધા વ્યાધીનો નાશ કરે છે. એને "સકળ વ્યાધીહરરસ" કહે છે અને બધા રોગોનો નાશ કરે છે.

૧૬. ગર્ભવિલાસ રસ—પારો, ગધક, મોરથુથુ, એને લીંબુના રસમાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવું. એને ગર્ભવિલાસ રસ કહે છે. એ રસ સુંઠ, મરી, પીપરના ચુરણ સાથે ચાર ગુંજ સુધી આપવાથી તે ગર્ભિણીનું શૂળ, મલસ્થંભ, જ્વર અને અજીર્ણનો નાશ કરે છે.

૧૭. ગરનાશન રસ—શુદ્ધ પારો, સુવર્ણભસ્મ, સુવર્ણ માક્ષીકભસ્મ, ત્રણે સમભાગ, ત્રણેના બરોબર ગંધક લેવો અને કુવારના રસમાં એક દિવસ તેને ખલ કરવો. સુકાયા પછી એક માસાપુર મધસાકર સાથે ખાવો, અને તેના ઉપર ચીત્રક નાંખી દુધને ઊકાળી રાખ્યું હોય તે દુધ પીવું એટલે વિષ નાશ પામશે.

૧૮ ગ્રહણી કપાટ રસ-રૂપાની ભસ્મ, મોતીની ભસ્મ, સોનાની ભસ્મ, લોહ ભસ્મ, એ ચારે ભસ્મ એક એક તોલો, ગંધક બે તોલા, શોધેલો પારો ત્રણ તોલા સર્વેને કોઠાના રસમાં ઘુંટીને હરણના સીંગડામાં દાબીને ભરવું. તેના મોંઢાને કપડમાટી કરી છાણાનો મધ્યમ અગ્નિ આપવો. ઠંડુ પરેથી ઓસડ કાઢી તેને ચીકણના મુળના રસમાં ખલી તેના સાતપુટો આપવા. પછી અંધાડો, લોદર, અતિ વિખ, મોથ, ધાવડીનાં ફુલ, ઇંદ્રજવ, ગળો, એ રીતે એક પછી એકના રસનાત્રણ ત્રણ પુટો આપવા. તેની ત્રણ વાલના વજનની ગોળી બાંધવી. તેમાંથી એક ગોળી મરીના ચૂર્ણ અને મધમાં ચાટવી. તેથી સર્વ અતિસાર રોગ દુર થાય છે, અને અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે.

૧૯. ગ્રહણીકપાટ-રૂપું, અભરખ, સોનું, મોતી, ત્રાંબુ, ગંધક, પારો, સર્વેની ભસ્મ લેવી. કૌવચના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવો. બલબીજ ને બીજોરાના રસમાં ખલ કરવો. તેમાં લોદર,

અતિવિખ, ગળો, ઇંદ્રજવ, ધાવડીનાં ફુલ, મોથ, એ બધાના રસમાં ખલ કરી આદ જેવડી ગોળી બાંધવી. તે જીરા સાકર સાથે ખાવાથી સંગ્રહણી, આમવાયુ, અતિસાર અને કંપ એ મટે છે.

૨૦. ગ્રહણી કપાટ રસ—ગંધક, પારો, હીંગલોક, અભ્રકસાર, જાયફળ, બીલીનો મગજ, મોચરસ, વછનાગ, અતિવિખ, સુંઠ, મરી, પીપર, ધાવડીનાં ફુલ, ઘીમાં સેકેલું હરડેદળ, કોહું, અજમોદ, ચીત્રક, દાડમના દાણા, ઇંદ્રજવ, ધંતુરાનાં બીજ, કાચકી, અફીણ, એ સર્વે બરાબર લેઈ પારા ગંધકની કજ્જલીમાં બીજી દવાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી, અફીણના ડોડવાના રસમાં ગોળીઓ બાંધી ગોળી ૧ નિત્ય દિન ૧૫ ખાય તો સન્નીપાત, સંગ્રહણી, અતિસાર, વિશુચિકા, શળ, એ સર્વે રોગ મટે છે.

૨૧ ગ્રહણી કપાટ રસ—રૂપાભસ્મ, મોતીભસ્મ, સુવર્ણ ભસ્મ, કાન્તભસ્મ, એ એક એક તોલો, ગંધક બે ભાગ, પારો ત્રણ ભાગ, એકત્ર કરી કોદાના રસમાં ખલ કરી, હરણના સીંગડામાં ભરી, કપડમાટી કરી, મધ્યમપુટ આપવો. શીત થએ કાઢી ચીકણાના રસની સાત ભાવના આપવી. આ રસ એક માસો મધ અને મરીના ચૂર્ણ સાથે આપવો, એટલે સંપૂર્ણ અતિસાર અને સન્નીપાતનો-સંગ્રહણીનો નાશ કરી, અગ્નિદીપન કરશે.

૨૨ ગ્રહણી કપાટ રસ-પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, ત્રિકટુ ત્રણ ભાગ, જીરૂ ટંકણખાર, ધાણા, હીંગ; અજમો, એ સર્વે પારાનાથી બમણાં લેવાં, સંચળ પારાનાથી ચારગણો લેવો, અને સર્વે બરાબર કોડીની ભસ્મ લેઈ એકત્ર પારાગધકની કજ્જલી કરી ખલવાં. આમાંથી બે માસા છાશ સાથે આપવાથી સંગ્રહણીનો નાશ કરે છે.

(ચ.)

૧ ચંદ્રકલા રસ-તામ્રભસ્મ તોલો ૧॥, અભ્રકભસ્મ તોલો ૧, અને શુદ્ધ ગંધક તોલા ૨ પ્રથમ પારા ગંધકની કજ્જલી કરવી, પછી બીજાં ઓસડ મેલવી તેને નાગરમોથના રસનો પુટ ૧ દેવો. ત્યાર પછી મીઠાં દાડમ, વડની કુંપળો, કેવડાનો અર્ક, કુદડનો રસ, પીપરનો રસ, ચંદનનો રસ, એ રીતે વનસ્પતી દરેકનો એક એક પુટ આપવો. પછી દ્રાખના રસના પુટ ૭ સાત આપવા. પછી તેને છાંયામાં સુકવી તેની ચણા પ્રમાણે ગોળીઓ બાંધવી. ગોળી ૧ નિત્ય ખાય તો દાહ, અમ્લપિત્ત, મુત્રકછ, પ્રદર, પ્રમેહ, એ સઘળા રોગો મટે છે.

૨. ચંદ્રોદય રસ—સોનાના વર્ક ચાર તોલા, પારો બત્રીસ તોલા, આમલસારો ગંધક ચોસઠ તોલા, એને ઘુટવું. પારા ગંધકની કજ્જલી કર્યા પછી વર્ક નાંખી ઘુટવું. પછી નરમાના ફુલના રસમાં ત્રણ દિવસ ઘુટવું. પછી કુંવારના પાઠાના રસમાં ત્રણ દિવસ ઘુંટવું. પછી સુકાયાથી આગન શીશીમાં ભરી તેને કપડ માટી કરવું. પછી વેલુકા યંત્રમાં શીશી મુકવી અને તેની નીચે બત્રીસ પહોર સુધી ક્રમાગ્નિ કરવો. સ્વાંગ શીતળ થએથી પાંચમા દિવસે કાઢવું અને ડાબડીમાં ભરી રાખવું. તેનો રંગ હીંગલોક સરખો થશે. એક માસ સુધી નિત્ય એક રતી પ્રમાણે સેવન કરે, પ્રાતઃકાળમાં તે નીચેના અનુપાનથી લેવો. કસ્તુરી, જાયફળ, બરાસ, લવીંગ, એ ચાર વસ્તુમાં લેવો, અને ઊપર સાકર નાંખી ઊકાળેલું દુધ પીવું, અને મીઠાંન મેવા ખાય તો તરૂણ સ્ત્રીઓ પણ તેનાથી થાકે, અને સ્ત્રી ભોગવવાનું પૂર્ણ સામર્થ્ય આવે, અને સારી ક્રાન્તિ આપે.

૩. ચંદ્રોદય રસ—અભ્રક ભસ્મ, ગંધક, પારો, વંગભસ્મ, ઇલાયચી, સીલાજીત, એ સમભાગ લેઇ કેળનાં વચલા સાર સાથે ખલ કરવો. એનું સેવન કરવાથી વીસ જાતના પ્રમેહ, કમળો, અને પિત્તનો નાશ થાય છે.

જર્મની, ઇંગ્લંડ વગેરે થંડા મુલક કરતાં હિંદુસ્તાન, આફ્રિકા વગેરે ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં જ્વર આદિ અલ્પકાળ ટકનાર રોગ જાસ્તી હોય છે, અને ઇંગ્લંડ વગેરે થંડી હવાના પ્રદેશમાં ક્ષયવાત, ગંડમાલ ઈત્યાદિ લાંબા વખત સુધી ટકનારા રોગ હોય છે, એમ આપણને જણાય છે. એનું કારણ એ હોય છે કે ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં હવામાં ફેરફાર વારંવાર અતિશય થાય છે. એવી સ્થિતિ થંડી હવાના પ્રદેશમાં હોતી નથી. ઉદાહરણ માટે, ગરમ દેશોમાં પુષ્કળ ઠેકાણે દિવસે ૧૦૦ ડિગ્રી ઉષ્ણતા હોય છે, અને તેજ રાતે ૪૫ ડિગ્રી હોય છે. એટલે એકજ દિવસમાં બે વખતની હવામાં ઉષ્ણતાના પ્રમાણમાં ૫૫ ડિગ્રીનો અંતર હોય છે. પરંતુ થંડી હવાના પ્રદેશમાં રાત્રિ અને દિવસની હવામાં ૨૨ ડિગ્રી કરતાં વધારે અંતર પડતો નથી. ઇંગલંડ, જર્મની વગેરે દેશમાં વસંતઋતુની હવામાં દિવસ અને રાત્રિની હવાના ઉષ્ણમાનમાં હમેશ કરતાં જાસ્તી અંતર પડવાને લીધે તે દિવસોમાં તાવના આજાર બહુજ હોય છે. નાના બાળકોને ગોવરૂ,મુળછી, બળીયા વગેરે જે રોગ થાય છે, તે વાસ્તવિક નવીન ઉત્પન્ન થએલા રોગ ન છતાં, શરીરમાંના વિષમય કિંવા નુકશાનકારક વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાખવા માટે તેમના શરીરમાં થતો પ્રયત્નઃએજ છે. એવી રીતે રોગનાં બીજ શરીરમાંથી કાઢી નાખવાનું સ્વાભાવિક સામર્થ્ય નાના બાળકોમાં હોવાથી, અને તેમની નાજુક પ્રકૃતિ ઉપર હવાના ફેરફારનાં પરિણામ જલદી થતાં હોવાના કારણથી તેમને ગોવરૂ, બલીયા, મુળછી વગેરે રોગ જાસ્તી થાય છે.

આગળ ઉદાહરણમાં બતાવી ગયા પ્રમાણે બાટલીમાં પાણીની કિંવા સડેલા (ખટાઈ આવેલા) લોટની જે સ્થિતિ થાય છે તેજ સ્થિતિ આપણા શરીરમાં થાય છે. વિજાતીય દ્રવ્ય પ્રથમ પેટમાં ભેગાં થાય છે, અને હવાના ફેરફારથી કિંવા શરીરપર કોઈ જાતનો પ્રહાર થવાથી, કિંવા કોઈ પ્રકારની ઈજાથી અથવા દુઃખ, ચિંતા, આનંદ વગેરે માનસિક કારણોથી, એ વિજાતીય દ્રવ્ય સડવા લાગે છે. ઉદાહરણમાં બાટલીમાં ઉભરો આવેલા પાણી પ્રમાણે એ સડનારાં કિંવા કહોનારાં દ્રવ્ય ફુલે છે, અને ચારે તરફ પથરાવા લાગે છે. એ દ્રવ્ય ફેલાતાં ફેલાતાં ચામડીમાં આવી ભરાવાથી જો તેને બહાર જવાને માર્ગ ન મળ્યો, કિંવા પરસેવારૂપે એ દ્રવ્યનો નિકાલ થયો નહીં, તો તેને ત્વચાનો પ્રતિબંધ થવાથી તેના પરમાણુમાં (સડવાની ક્રિયાથી) ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે દ્રવ્ય ત્વચા, સ્નાયુ, વગેરે શરીરના ભાગ ઉપર ઘસાય છે. એવા પ્રકારના ઘર્ષણથી ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થઈ તેના યોગથી ત્વચા અને સર્વ શરીરને દાહ થાય છે, તેજ દાહને આપણે જ્વર કહીએ છીએ. સર્વ પ્રકારના જ્વરમાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પ્રથમ ક્રિયા થાય છે, અને તેને લીધે શરીરની ઉષ્ણતા વધે છે.

મનુષ્ય તાવનો આજારી હોય ત્યારે તેનું અંગ અને વિશેષે કરી તેનું મોઢું ફુલેલું હોય છે, એનું કારણ ઉપરના વિવેચનથી લક્ષમાં આવ્યું હશે. રબરની માફક ત્વચામાં ખેંચાયાથી લાંબા થવાનો ગુણ હોવાને લીધે તેમાં રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય સડવાથી ફુલે છે, અને તેનો ત્વચા ઉપર દાબ પડવાથી, ત્વચા પણ ફુલે છે અને તેથી સર્વ શરીર કિંચિત ફુલેલું જણાય છે. જે વખતે જ્વરમાં પરશેવારૂપે આ દ્રવ્યને બહાર જવાનો માર્ગ મળતો નથી ત્યારે, એ દ્રવ્ય શરીરમાં પુરાઇ રહેવાથી અતિશય ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, અથવા જ્વર અતિશય વધે છે. પરસેવો આવી આ વિષમય દ્રવ્યનો નિકાલ થઈ જાય તો શરીર જે જરા ફુલેલું હોય છે તે મટે છે, અને તાવ પણ ઉતરે છે. પરસેવો જો આવતો નથી તો બિચારો રોગી સ્વર્ગની વાટ પકડે છે.

ઉપર જે બાટલીનું ઉદાહરણ આપ્યું છે તે સર્વ વાતે શરીરની સ્થિતિને મળતું નથી. બાટલીના પાણીમાં જે ઉભરો આવે છે તે ઉભરાનું પાણી બાટલીના મોંઢામાંથી બહાર નિકળી જાય

છે. પરંતુ શરીરમાં તેમ થતું નથી. વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર જવા માંડયા છતાં તેને સેંકડો જગાએ આપણા શરીરની ઇન્દ્રિયોથી અડચણ થાય છે. જે ઇન્દ્રિયોથી અથવા શરીરના ભાગથી એ દ્રવ્યોને પ્રતિબંધ થાય છે તે ભાગમાં ઉષ્ણતા કિંવા દાહ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે દાહથી કોઈ કોઇ વખત તે ઇન્દ્રિયો ને ભાગનો નાશ પણ થાય છે. એટલે તેને ખોડ આવે છે, કિંવા તેમાં રોગ થાય છે. તે ભાગ પ્રમાણે તે રોગને નિરનિરાળાં નામો અપાય છે. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન થયા છતાં અમુક ઇન્દ્રિને અમુક જાતનો રોગ થશે એ તે દ્રવ્ય જે ભાગ ઉપર પ્રથમ ભેગું થયું હશે, અને શરીરમાં જે ભાગમાંથી કિંવા જે માર્ગથી તે ફેલાવા લાગ્યું હશે તે ઉપર અવલંબી રહે છે. તાવ આવવા પહેલાં કેટલાક દિવસ આપણા શરીરને પવન લાગવાથી કમકમી આવે છે એનું કારણ એ હોય છે કે, જે વિજાતીય દ્રવ્યથી આપણને આગળ તાવ આવવાનો હોય છે, તે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ભેગાં થવા લાગ્યાથી રૂધિરાભિસરણ બરાબર થતું નથી. તેથી રક્તમાંથી ઉત્પન્ન થતી ગરમી કમી થઇ જવાથી થંડક લાગે છે. એ દ્રવ્ય શરીરમાં ભેગાં થવા લાગતાં કેટલાક વખત સુધી તે સ્વસ્થ (જરા પણ હલનચલન કે ઇજા કર્યા શિવાય) રહે છે. પરંતુ આગળ કહી ગયા પ્રમાણે હવામાં ફેરફાર થવાથી, શરીરપર આઘાત કે ઇજા થવાથી, કિંવા અતિ આનંદ કે શોક ઇત્યાદિથી મન ઉત્તેજીત કે ક્ષુબ્ધ થવાના કારણથી એ દ્રવ્ય સડવા લાગે છે. ત્વચાને લાગેલી સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓમાં એ દ્રવ્યનો સંચય થવાથી તેમાં રૂધિર બરાબર ફરી શકતું નથી, અને તે જગોએ રૂધિરાભિસરણ બરાબર ન થવાથી ત્વચા ઠંડી થઇ જાય છે. આ પ્રકારે રક્તની ઉષ્ણતા કમી પડી શરીરને કમકમીઓ આવે છે, એ આગળ જ્વર આવવાનાં સૂચક ચિન્હ છે. એ પ્રમાણે સર્વ રોગનો રાજા જે જ્વર તે પોતાનું આગમન આગળથીજ સુચવે છે. પરંતુ ઉપર પ્રમાણે જ્વર આવવાનાં સૂચક ચિન્હો થતાં આપણે યોગ્ય ઉપાય કરીએ તો આગળ આવનારા જ્વરને આપણે અટકાવી શકીએ.

આગળ કહી ગયા છીએ કે વિજાતીય દ્રવ્ય કહોવા લાગ્યાથી તેમાં સૂક્ષ્મજંતુઓ પોતાની મેળે ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. પરંતુ એ પણ લક્ષમાં રાખવાનું છે કે, વિજાતીય દ્રવ્યની કહોવાની ક્રિયા બંધ થઈ, કિંવા તે દ્રવ્યનો શરીરમાંથી નિકાલ થયો એટલે એ સૂક્ષ્મ જીવો આપોઆપ નાશ પામે છે. વસ્તુ સ્થિતિ આવી છતાં તાવના કારણભૂત એવા સૂક્ષ્મ જીવોનું બીજ કેવળ બહારથી શરીરમાં ગયું એટલે સૂક્ષ્મ જીવ ઉત્પન્ન થાય છે, એમ કહેવું બરાબર થશે નહીં. એકવાર મળસંચય થયા પછી તેનો નાશ કરવા માટે જે જંતુની વૃદ્ધિ શરીરમાં થઇ તે રોગ થયો તે જંતુ મારી નાંખવા માટે ઔષધ આપવા કરતાં રોગબીજક જંતુના જીવનને આવશ્યક એવાં વિજાતીય દ્રવ્ય તેજ પ્રથમ શરીરમાંથી કાઢી નાખવાં એ સારામાં સારો માર્ગ છે. જે પ્રમાણે જીંદગી ટકાવી રાખવાને પ્રાણી માત્રને અન્ન પાણીની આવશ્યકતા છે, તેજ પ્રમાણે રોગના કારણભૂત એવા સૂક્ષ્મજંતુની ઉત્પત્તિને વિજાતીય દ્રવ્યની આવશ્યકતા છે. અને જે પ્રમાણે પૃથ્વી ઉપર અન્નપાણી ન હોત તો પ્રાણી માત્રની ઉત્પત્તિ પણ ક્યાંથી થઇ હોત? તે પ્રમાણે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ન હોય તો સૂક્ષ્મજીવની ઉત્પત્તિ પણ ક્યાંથી થનાર? રોગબીજક જંતુના જીવનને આવશ્યક જે વિજાતીય દ્રવ્ય તે તેમના શરીરમાં ન હોવાથી તેમને સંસર્ગજન્ય રોગનાં બીજ શરીરમાં જઇ રોગ થવાનો ભય જરા પણ રહેતો નથી. કોઇ પણ વાતનું મૂળ કારણ નહીં જેવું કરી નાંખવાથી, તે વાત આપોઆપ નહીં જેવી કેમ થાય છે, એ નીચેના ઉદાહરણથી સ્પષ્ટ જણાઇ આવશે. એકાદ ઓરડાને આપણે સાત આઠ દિવસ બીલકુલ વાળીએ ઝાડીએ નહીં, અને તેમાં કચરો કે પુંજો ભેગો થવા દેઇએ, અને તેમાંથી ખાળનું પાણી જવાનો માર્ગ ન છતાં આપણે તેમાં રોજ પાણી

જવા દેઇએ તેા તેનું પરિણામ એ આવે કે, તે ઓરડીમાં કસારીઓ, વંદા, મચ્છર, કીડા, કાનખજુરા, વીંછી વગેરે અનેક જાતના જંતુઓ ઉત્પન્ન થશે. હવે એ ઓરડીમાંની ગંદકી દુર ન કરતાં કેવળ જંતુનાશક ઔષધેાથી એ પ્રાણીઓનેા નાશ કરવા પ્રયત્ન કરીએ તેા તેથી આપણે વધારે જય મેળવી શકીશું નહીં. કારણ તે જંતુઓ જો કે ઔષધેાથી મરી જશે તેાપણ, તે ઓરડીની ગંદકીને લીધે થેાડીજ મુદતમાં ફરી તેવા જંતુઓ ઉત્પન્ન થયા વીના રહેશે નહીં. રેાજને રેાજ તમે એવા જંતુઓને મારી નાંખેા તેાપણ તેનાં ટેાળાં ને ટેાળાં ત્યાં આવવાનાંજ. આમ થવાનું કારણ શું હશે વારૂ? એજ કે વંદા, કસારીઓ, ડાંસ વગેરે પ્રાણી ઉત્પન્ન થવાનું કારણ જ્યાં સુધી તે ઓરડીમાં હશે ત્યાં સુધી એ પ્રાણીઓને નિર્મૂળ કરવાનેા ઉપાય વ્યર્થ છે. પરંતુ ઓરડીમાંની ગંદકી તમે કાઢી નાંખેા કે તુરતજ બીજો કશેા ઉપાય કર્યા સીવાય તે બધાં પ્રાણીઓ આપેાઆપ નાશ પામશે.

જે જગાએ ગંદકી હેાય તે જગાએ ડાંસ, વંદા, કસારીઓ વગેરે પ્રાણી હમેશ હેાય છે. પરંતુ જ્યાં આસપાસની જમીનમાં ભીનાશ બીલકુલ હેાતી નથી, એવા પ્રદેશમાં એ પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થતાં નથી, એ વાત હમેશ અનુભવમાં આવે છે. આપણે મચ્છરને સુદામ સ્વચ્છ અને સુકા ઉચ્ચ પ્રદેશમાં લેઇ જઇ છુટા મુકીએ તેા ત્યાંથી તે આપેાઆપ કેટલાક દિવસે જતા રહેશે. કારણ મચ્છરના જીવનના કારણનેા નાશ થયેા એટલે તે શી રીતે રહી શકે?

સમશીતેાષ્ણ કટિબંધ અથવા શીતકટિબંધના પ્રદેશ કરતાં જેમ ઉષ્ણકટિબંધ (ઉષ્ણ હવાના) ના પ્રદેશમાં પ્રાણીઓની અનેક જાતી અને પ્રકાર જાસ્તી પ્રમાણમાં નજરે આવે છે, તેજ પ્રમાણે થંડી અથવા સમશીતેાષ્ણ હવાના પ્રદેશ કરતાં ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં જીવતાં જનાવરેા મારી તેમના કિંવા મરેલાં જાનવરના માંસ ઉપર ઉપજીવિકા કરતાર પ્રાણી વધારે મળી આવે છે. ગિધ, કાગડા, સમળીયેા, શીયાળ વગેરે મરેલાં જાનવરનાં માંસ ખાનાર પ્રાણી યુરેાપ કરતાં હિંદુસ્થાનમાં વધારે હેાય છે. એ પ્રાણીઓનેા સમૂળગેા નાશ કરવા માટે ગમે તેટલેા પ્રયત્ન કરવામાં આવે તેાપણ તે વ્યર્થ જ જવાનેા. કારણ જ્યાં પુષ્કળ જાનવરેા મરે છે, અને જ્યાં મરેલાં જાનવરેાનાં શરીર ઉષ્ણ હવાને લીધે જલદી સડી કે કેાહી ઉઠીને ગંધાવા માંડે છે, એવા ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં એવાં પ્રાણીઓની આવશ્યકતા છે. તેથી એવાં પ્રાણીઓને સૃષ્ટિકર્તા પરમેશ્વરે નિર્માણ કરી રાખેલાં છે. જો એ પ્રાણીઓ ન હેાત તેા આ દેશમાં મરેલાં પ્રાણીઓનાં શરીર કેાહી ગંધાઇ ઉઠી હવા તદ્દન દુર્ગંધવાળી થઇ ગઇ હેાત. આ ઉપરથી પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે આવા દેશમાં ઉપર લખ્યા પ્રમાણે હવા ગંધાઇ ઉઠવાનું કારણ જો ન હેાત તેા આવાં પ્રાણીની ઉત્પત્તિ પણ થવાનેા સંભવ નહેાતેા.

આવા પ્રદેશમાં હિંસા કરનારાં, કિંવા મરેલાં પ્રાણીનાં માંસ ઉપર ઉપજીવિકા કરનારાં પ્રાણીનેા જો આપણે નાશ કરવેા હેાય તેા આ પ્રાણીઓનેા સંહાર કરવાથી કંઇ લાભ નથી. કારણ એ પ્રાણીઓ જે જનાવરેાના શરીરેા ઉપર ઉપજીવિકા ચલાવે છે, તે પ્રાણીઓનેા સમૂળગેા નાશ કરવેા જોઇએ. અર્થાત કારણ નહીં જેવું કરવાથી કાર્યનેા પણ લેાપ થવેા જ જોઇએ.

આ ઉપરથી આપણને એ જણાઇ આવે છે કે, રેાગનું કારણ જે સૂક્ષ્મ જંતુઓ મનાય છે, તેને મારી નાંખવા કે નાશ કરવાનાં ઔષધેાથી કંઈ પણ વિશેષ ફાયદેા થાય તેમ નથી. તેમનેા સમૂળગેા નાશ કરવા માટે તેમની ઉત્પત્તિ અને જીવનનું મૂળ સાધન જે શરીરમાંનેા કહેાવારેા, તેનેા નાશ કરવેા જોઇએ. એ કરવાને સારેા માર્ગ એ છે કે, શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય-

રૂપી ગંદકીને કાઢી નાંખવી. ઉપરના ઉદાહરણમાં જે પ્રમાણે મચ્છર, કંસારીઓ, વંદા, ગિધ, કાગડા વગેરે પ્રાણી તેમની ઉત્પત્તિ અને તેમના પોષણના સાધનભૂત પદાર્થનો નાશ થયા બરોબર પોતાની મેળેજ નાશ પામે છે, તે પ્રમાણે શરીરમાં સુક્ષ્મ જંતુને ઉત્પન્ન કરનાર તથા જીવાડનાર કચરારૂપી પોષક પદાર્થ ન મળવાથી રોગના કારણભૂત મનાતા સુક્ષ્મ જંતુની ઉત્પત્તિ શરીરમાં થનાર નથી. સડી ગએલા વિજાતીય દ્રવ્યનું શરીરના ભાગ ઉપર ઘર્ષણ થવાથી જે ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, તેનાથી શરીરમાં તાવ આવે છે એ આગળ કહી ગયા છીએ. પરસેવો લાવી આ સડતા દ્રવ્યોનો શરીરમાંથી નીકાલ કરવામાં આવ્યો એટલે ઘર્ષણ અને તે સાથે તેનો ત્વચા ઉપર પડતો દાબ કમી થાય છે, અને ઉષ્ણતા (જ્વર) ઓછી થાય છે.

પરંતુ એકવાર પરસેવો આવવાથી તાવનું કારણ પૂર્ણપણે નહીં જેવું થતું નથી. કારણ જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય સડવાનો આરંભ થાય છે ત્યારે શરીરમાં એકઠાં થએલાં દ્રવ્ય એકદમ સડતાં નથી. તેથી સડેલાં કંઇ દ્રવ્યનો પરસેવારૂપે નિકાલ થયો છતાં બાકી રહેલાં દ્રવ્યો અનુકૂળ કારણ મળતાં ફરી સડવા લાગી નવા આજારનાં કારણભૂત થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે ફરી રોગ જલદીથી કિંવા કેટલાક વખત પછી થવાનો આધાર એ દ્રવ્યનું પ્રમાણ અને ઇતર અનુકૂળ અને પ્રતિકૂળ કારણ ઉપર અવલંબીને રહે છે. એ દ્રવ્ય શરીરમાં રહ્યાં એટલે રોગનું મૂળ જ શરીરમાં રહ્યું છે, એમ સમજવું જોઇએ. વૃક્ષનાં મૂળ તેવાંજ રાખી ઉપરનાં ડાળાં પાંખડાં કાપી નાંખવાથી જેમ તે વૃક્ષ ફરીથી ફુટી નિકળે છે, તે પ્રમાણે આ દ્રવ્ય શરીરમાં જ્યાં સુધી હોય છે ત્યાં સુધી રોગની ઉત્પત્તિ ફરી થાય છે. માટે રોગનું બીજ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવું હોય તો પ્રથમ વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાંથી નિકાલ પૂર્ણપણે કરવો જોઇએ. એ ક્રીયા ઉપાયથી સાધ્ય થશે તેની માહિતી આગળ આપવામાં આવશે.

શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા અને રોગ મુક્ત થવાના જે ઉપાય કહ્યા છે, તે ચાલુ છતાં રોગીએ *પૂર્ણ વિશ્રાંતી લેવી જોઇએ. મન પણ બીલકુલ શાંન્ત અને સ્વસ્થ રાખવું જોઇએ. રોગીએ જાતે પુસ્તકો વગેરે વાંચવાનો માનસિક શ્રમ કરવો નહીં. એટલુંજ નહીં, પણ બીજા પાસે પુસ્તક વંચાવી પોતે તે સાંભળવાં, અથવા બીજા સાથે સંભાષણ કરવું; વગેરે મનની શાન્તતા ભંગ કરવાની વાત કરવી નહીં. રસ્તા ઉપરથી જનાર આવનાર ગાડીઓથી કિંવા ઇતર કારણથી થતી ગરબડ પણ રોગીને ઉપયોગી નથી. તે પ્રમાણે ઓરડામાં દિવસે ઘણું અજવાળું ન જોઇએ. અને રાત્રે પણ ઘણું અજવાળું રાખવું નહીં. પરંતુ ઓરડામાં હવા ખુલ્લી અને જથાબંધ નિરંતર આવવી જોઇએ.

અત્યાર સુધી જે માહિતી બતાવી છે, તેનો સારાંશ નિચે પ્રમાણે છે. પ્રકૃતિને વિકાર થયો એટલે રૂપમાં અને આકૃતિમાં ફેર પડે છે. આ ફરક પડવાનું કારણ શરીરમાં ભેગાં થએલાં વિજાતીય દ્રવ્ય છે. એ વિજાતીય દ્રવ્ય અન્ન પચન બરોબર ન થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. તેનો સંચય પ્રથમ નાભિ આગળ થાય છે, અને પછી તે દ્રવ્ય શરીરમાં ચારે બાજુ ફેલાવા માંડે છે. શરીરનાં મળદ્વાર જ્યાં સુધી એ દ્રવ્ય મૂત્ર પરસેવા ઇત્યાદિરૂપે બાહાર કાઢી નાંખે છે, ત્યાં સુધી શરીરમાં પ્રત્યક્ષ રોગ થતો નથી. પણ અનુકૂળ કારણ પ્રાપ્ત થતાં તે કહોવા લાગે છે, અને વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. જે ભાગમાં એ દ્રવ્ય વધારે ભેગાં થાય છે, તે ભાગને રોગ થાય છે. તે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં હોવાં, એ રોગના બીજ માટે જમીન તૈયાર કરી રાખવા બરાબર જ

* અત્યંત જ્વરવાળા અશક્ત રોગીએ.

છે. વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય થવાથી જે રોગ થાય છે, તેના બે વર્ગ થઇ શકે. જે રોગથી આપણને વેદના કે દુઃખ થતું નથી, અને ગુપ્ત રૂપે શરીરમાં હોય છે, તે પહેલા વર્ગમાં આવે છે. વિજાતીય દ્રવ્ય કહોવાથી તત્કાળ શરીરને દુર્બળતા આણનારાં, અથવા શરીરમાં ધડ, વેદના, અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન કરનારા જ્વર, વાયુ વગેરેના જે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે બીજા વર્ગમાં આવે છે. આ બન્ને પ્રકારને અનુક્રમે જીર્ણ અથવા દીર્ઘકાલિક અને શિઘ્ર વિપાકિ રોગ એવાં નામ અપવામાં આવ્યાં છે. રોગનું મૂળ કારણ શરીરમાં સંચય થએલાં વિજાતીય દ્રવ્ય એ છે. અને તે દ્રવ્ય શરીરમાં જે ભાગમાં ઇન્દ્રિયોના વ્યાપારને હરકત કરે છે, અથવા જે ભાગમાં રૂધિરાભિસરણને પ્રતિબંધ કરે છે. તે તે ભાગને અથવા ઇંદ્રિયોને રોગ થાય છે. અને તે તે રોગનાં સ્થાન પરત્વ જુદાં જુદાં નામ હોય છે, એ અહિં સુધી સ્પષ્ટ કરી બતાવવામાં આવ્યું છે. આ ઉપરથી એવું તત્વ નિષ્પન્ન થાય છે કે, **સર્વે રોગનું કારણ એક જ છે, અને સર્વ પ્રકારના રોગ એક જ રોગના ભિન્ન ભિન્ન પ્રકાર છે.** ચોટ વાગવાથી, શસ્ત્ર વાગવાથી, કિંવા એવા પ્રકારના અન્ય કારણથી શરીરને દુઃખાપત થવાનો કિંવા શરીરમાં કાંઇ ચોંચાવાથી જે રોગ થાય છે, તેનો સમાવેશ ઉપરના સિદ્ધાંતમાં થતો નથી.

રોગના કારણ અને સ્વરૂપ સંબંધી ઉપર જે કહી ગયા, તે સિદ્ધ કરી બતાવવાને પ્રમાણ જોઇએ; એમ કેટલાક વાંચક વર્ગને શંકા થશે. તેના જવાબમાં એટલું જ કે, સર્વે પ્રમાણમાં જે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ તે પ્રમાણે જો ઉપરના તત્વની સત્યતા સિદ્ધ કરી આપવામાં આવે તો, વાંચકવર્ગની એ તત્વ ઉપર શ્રદ્ધા બેસવીજ જોઇએ. એ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે, સર્વ રોગનું કારણ જ્યારે એકજ છે, ત્યારે એ કારણનો નાશ થતાં આપણે સર્વે રોગનો નાશ કરી શકીએ, અથવા મટાડી શકીએ. ડા. કુન્હેએ સારા કરેલા રોગીઓના સંબંધમાં જે હકીકત આગળ લખી છે, તે ઉપરથી એ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ આપણને મળ્યું છે એ નિશંકપણે માનવાને હરકત નથી.

પ્રકરણ ૪ થું.

અછબડા (ગોવરૂ) ઓરી ધટસર્પ, બળીયા, ઉટાંટીઓ વગેરે નાના બાળકને થનાર રોગનાં કારણો અને તે સંબંધીના ઉપાય.

"બાળરોગ" આ સદર નીચે જ્વરની જાતના ઓરી, અછબડા, બળીયા વગેરે નાનાં બાળકને થનારા સર્વ રોગ આવી જાય છે. આ સર્વ રોગનું કારણ પણ એકજ છે, અર્થાત્ જે છોકરાંના અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થયેલાં હોય છે, તેવાંજ છોકરાંને એ આજાર થાય છે. ઘણું કરી સર્વે છોકરાંને બાળરોગ થાય છે, એનું કારણ એ છે કે, ઘણાંખરાં બાળકોના શરીરમાં જન્મથીજ વિજાતીય દ્રવ્ય તેમનાં માબાપ તરફથી ઉતરેલું હોય છે. મ્હોટા માણસ કરતાં નાના બાળકનેજ આજાર જારતી કેમ થાય છે, તેનું કારણ આગળ કહી ગયા છીએ.

પરંતુ એ રોગ ન થવા દેવા એ આપણા સ્વાધીનની વાત છે. તોપના કે બંદુકના જેવા અવાજ સાથે ફુટે એવા દારૂનો મોટો જથો શહેરના મધ્ય ભાગમાં રાખવા દેવામાં આવતો નથી તેનું કારણ શું હશે? કારણ એજ કે મનુષ્ય જાત કેટલીએ ખબરદારી રાખે તોપણ પ્રસંગાનુસાર તે દારૂ સળગી ઉડવાનો ભય રહે છે, અને તેમ થાય તો અનેક મનુષ્યના જીવની હાની અને આજુબાજુના ઘરનો નાશ થવાનો સંભવ રહે છે. શહેરમાં લોકોનો અને ઘરોનો નાશ ન થાય તેને માટે જે કાળજી આપણે રાખીએ છીએ તેટલી કાળજી આપણી સંતતિ માટે આપણે શા માટે

ન રાખવી, એ અમને સમજાતું નથી. બાળકના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય એ ઉપરના ઉદાહરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે અવાજ સાથે ફુટે એવા દારૂ સરખાંજ છે. એ દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાખવા માટે નાના બાળકની જીવનશક્તિને જીવતોડ શ્રમ કરવો પડે છે. તેથી વખતે પ્રાણનાશ પણ થઇ જાય છે. આવી સ્થિતિ છતાં એ વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાખવા પ્રયત્ન ન કરવો, એટલે આપણે પોતે થઇ આપણાં છોકરાંને મૃત્યુની દાઢમાં મુકવા સરખું નથી શું ? એટલા માટે નાનાં છોકરાંને રોગ ન થાય એવી આપણી ઇચ્છા હોય તો આપણે તેમના શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ કરવો જોઇએ. અને નવીન દ્રવ્યસંચય ન થાય એવી સંભાળ રાખવી જોઇએ.

આપણે જાણીયે છીયે કે, બાળકોને તરેહ તરેહના વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે, અને તે રોગોનું સ્વરૂપ ઓછું વધારે જોખમકારક હોય છે. અને તેથી તેવા જુદી જુદી જાતના દરેક રોગને પારખીને તેને બંધબેસતો આવે તેવો ઉપાય કરવામાં કુશળ વૈદ્ય ડૉક્ટરો પણ બહુજ ગુંચવાય છે. આ જુદા જુદા બાળકોના રોગ વચ્ચે કેટલો કેટલો ફેર છે તે બતાવીને તેને અકસીર પણે શી રીતે મટાડવા તે હવે બતાવવામાં આવશે. પરંતુ આરંભમાંજ જણાવવાની જરૂર છે કે, કઇજ મળતાપણું જેના વચ્ચે જણાતું ન હોય તેવી જાતના રોગોમાં અને બીજા સર્વ રોગમાં બે મુખ્ય ચિન્હો તો અવસ્ય હાજર હોય છે, અને તે બે ચિન્હ ગરમી અને થંડી છે. નીચે જુદા જુદા રોગોનું પૃથક પૃથક વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે, તે વાંચતી વખતે આ વાત પણ ખાસ યાદ રાખવાની છે.

ગોવરૂ (અછબડા). આમાં છોકરાંને પ્રથમ બેચેની જણાય છે, ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, શરીર સુકું અને ગરમ લાગે છે. પછી તાવ આવે છે અને ધીરે ધીરે તેમાં અછબડાનાં દર્શન ઉમેરાય છે. આ પ્રમાણે છેવટે અછબડા દેખાય ત્યાં સુધી રોગની પરીક્ષા કરતા આપણે બેસી રહેવાની જરૂર નથી, પણ બાળકને તાવ આવવા સાથેજ આગળ લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરવા. આ પ્રમાણે જો ઉપાય વખતસર કરવામાં નહીં આવે તો પછી ગોવરૂ બાહાર નિકળશે. ગોવરામાં શરીર ઉપર ફોલ્લા મ્હોટા અને પુસ્કળ નીકળે એ ચિન્હ સારૂં છે, કારણ કે તેનાથી અંગમાંથી સર્વ વિષવાળાં દ્રવ્ય બહાર નિકળી જાય છે. પરંતુ ફોલ્લા મોડા આવે તો વિષવાળાં દ્રવ્ય શરીરમાં રહેવાથી અતિશય ઉષ્ણુતા ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે ઉષ્ણુતા એટલી તો ભયંકર હોય છે કે તેના લીધે શરીરની સર્વ ઇંદ્રિયો શિથિલ થઇ જાય છે. અને તે ઉષ્ણુતા **ફેફસામાં** બહુજ થાય તો પ્રાણીઓનું મર્મસ્થાન જે ફેફસાં (Lungs) તેમાં અત્યંત દાહ થઇ તેનો નાશ થાય છે, અને બાળકનું મરણ નિપજે છે.

ગોવરૂ પૂર્ણપણે સાફ કરવા સારૂ શરીરનાં સર્વ મળદ્વારો ખુલ્લાં થાય એવો ઉપાય કરવો જોઇએ. તેજ પ્રમાણે જ્વરથી ઉત્પન્ન થનારો દાહ કમી કરવા સારૂ સર્વ શરીરમાં થંડક થાય એવો ઉપાય કરવો જોઇએ. તેવો ઉપાય તે આગળ વર્ણન કરવામાં આવશે તે નંબર ૨ અને નંબર ૩ ના ઉપાય છે. પરસેવો લાવવાનો ઉત્તમ ઉપાય કહીએ તો માતાએ પોતાના બાળકને સોડમાં દબાવી સુઇ રહેવું એજ છે. એ પ્રમાણે બની શકે તેમ ન હોય તો બાળકને પોચા અને જાડા બિછાના ઉપર સુવારી ગરમ કપડાથી વીંટી સુવારવું. પરંતુ તેના મુખ ઉપર કપડું ઓરાડવું નહિ. રાત્રિ દિવસ ઓરડામાં સ્વચ્છ હવાની આવજા થાય તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ. એટલાથી કામ ન થાય તો બાળકને બાષ્પસ્નાન (નાસ) આપવું, અને બાષ્પસ્નાન પછી જરા પણ વાર ન કરતાં અને શરીરને પવન લાગવા ન દેતાં તરતજ થંડક થવા સારૂ નંબર ૨ નો કિંવા નંબર ૩ નો ઉપાય પણ કરવો.

પરસેવો આવવાથી રોગનો પુસ્કળ ઉતાર પડશે અને તાવ પણ જશે. પરંતુ કદાપિ ફરી તાવ આવે તો ફરી નંબર ૨ કિંવા નંબર ૩ નો ઉપાય કરવો, અને બાળકને પસીનો લાવવા માટે લુગડામાં લપેટી સુવારવું. તાવ અંગમાંથી સમૂળગો જતા સુધી આ પ્રમાણે ક્રમ ચાલુ રાખવો.* મસ્તક, ડોળા, કિંવા શરીરના બીજા કંઇ ભાગ ઉપર સુસ્તી કિંવા જડપણું જણાતું હોય તો તે ભાગને આગલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વરાળ આપવી કે તેથી તે ભાગ ઉપર પરસેવો આવશે. એટલે તે ભાગ ઉપર થંડક લાવવા સારૂ નંબર ૨ કિંવા નંબર ૩ નો ઉપાય કરવો કે તે જગોએ આરામ જણાશે, અને આગળ દરદ વધવાનો ભય દુર થશે.

શીળીનો તાવ.—ગોવરૂ નિકળવા પહેલાં જે ચિન્હો થાય છે. તેજ ચિન્હો આ તાવ આવવા પહેલાં બાળકને થાય છે, પણ આગળ જતાં જ્વર વધારે જોરથી આવે છે તેથી માબાપને ઘણી ફીકર થાય છે. શીળીના તાવમાં પ્રથમ અંગ ઉપર જે ફોલ્લીઓ નીકળે છે, તે ખુબ બારિક છતાં તે પછી મ્હોટી થવા લાગે છે. અને પછી એક એક સાથે જોડાઇને એક થઇ જાય છે, પણ ગોવરા પ્રમાણે સર્વ અંગ ઉપર ફોલ્લા થતા નથી. ફોલ્લીઓ વિશેષે કરી મસ્તક, છાતી, અને પેટ ઉપર હોય છે. પગ ઉપર ક્વચિત ફોલ્લીઓ હોય છે. પગ ઘણું કરી ઠંડા રહે છે. પરંતુ ઇતર સર્વ અંગ તાવથી ફફળતું હોય છે. આ રોગમાં મસ્તક અને છાતીના ભાગને વિશેષ ત્રાસ થાય છે. કાનમાં ચસકા (સણકા) આવે છે. અને આંખો દુખવા લાગે છે. પેટમાં વિષવાળાં વિજાતીય તત્વ સડી ઉઠી જ્યારે શરીર ઉપર પથરાવા લાગે છે, ત્યારે એ વિષવાળાં દ્રવ્યને બહાર નિકળવાનો માર્ગ આપવા સારૂ અંગ ઉપર ફોલ્લીઓ નીકળે છે. ફોલ્લીઓ પગ ઉપર વિશેષ ન થતાં શરીરના ભાગ ઉપર કેમ થાય છે, તેનું કારણ ઉપર કહી ગયા તેજ છે. અર્થાત ફોલ્લીઓ કમી નીકળે છે તો વિષારી દ્રવ્યનો બરાબર નિકાલ થતો નથી. અને પ્રાણને હાની પહોંચવાનો વધારે સંભવ થાય છે.

આ રોગમાં નેત્રને અને કાનને નુકશાન થવાનો સભવ વિશેષ હોય છે. માટે ઇંદ્રિયોની આસપાસના ભાગમાં સંચીત થએલા દ્રવ્યને કાઢી નાંખવાં માટે મસ્તકને બફારો આપવો જોઇએ. એ બાફ કેવી રીતે આપવી એ આગળના પ્રકરણમાં કહેવામાં આવશે. મસ્તકને પરસેવો આવ્યો એટલે કાન અને નેત્ર દુખતાં બંધ થશે. એકવાર પશીનો આવી ચસકો નહીં જેવો થશે તોપણ તે ફરી ઉત્પન્ન થાય છે, માટે ચસકા તદ્દન બંધ થતા સુધી મસ્તકને બફારો વખતો વખત આપવો જોઇએ. સડતાં વિજાતીય દ્રવ્ય પૂર્ણપણે શરીરમાંથી જ્યાં સુધી નિકળી ન જાય ત્યાં સુધી વેદના ફરી થવાનો સંભવ રહે છે. માટે સર્વ મળદ્વાર વાટે તે નિકળી જાય તેવા ઉપાય કરવા જોઇએ. એ કારણ માટે **કટિસ્નાન** કરવું જોઇએ. એટલે મળમુત્ર સાફ થઇ તે દ્વારાએ વિજાતીય દ્રવ્ય નિકળી જશે. જ્વર આવવા પહેલાં જે પચનક્રિયા બગડેલી હોય છે, અને જ્વર આવ્યા પછી જે વધારે બગડે છે તે આ **કટિસ્નાનથી** સુધરે છે. મળ સુકો હોય છે તો આગળ ધકેલાતો જાય તેટલા માટે આંતરડાની અંદરની બાજુએ જે સ્નિગ્ધ પદાર્થ રહેલો હોય છે તે જ્વરની ઉષ્ણતાથી સુકાઇને નહીં જેવો થઇ જાય છે. જેથી મળનો નિકાલ થતો નથી અને તેમ થવાથી **મળવિરોધ થાય છે. કટિસ્નાનથી** આ મળાવરોધ મટી જાય છે, અને મળશુદ્ધિ બરાબર થવાથી તાવનું જોર કમી થવા લાગે છે. ગોવરા કરતાં આ રોગમાં ઉપરના ઉપાય ઘણી વખત અને વધારે વાર સુધી કરવા પડે છે એનું કારણ એ છે કે, શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો અહુજ સંચય થાય ત્યારેજ આ રોગ થાય છે.

* ૨ કટિસ્નાન. ૩ ફિકસન સિટ્ઝબાથ.

આ રોગ થયો છતાં કેવા ઉપચાર કરવા એ સ્પષ્ટપણે સમજાય તેટલા માટે ડા. કુન્હેએ સારા કરેલા રોગીઓનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે.

એક ગ્રહસ્થની ૭ વર્ષની છોકરીને તથા ૨ વર્ષના છોકરાને દેવીનો તાવ એકજ વખતે આવ્યો. ઇતર વૈદ્યોએ આ તાવ મટવાને ૬–૭ અઠવાડીયાં લાગશે એમ કહ્યું. એ બન્ને છોકરાંને લેઇ તે ગ્રહસ્થ ડા. કુન્હે પાસે ગયો. ડા. કુન્હે પ્રથમ આ છોકરાંને **બાષ્પસ્નાન** કરાવતો અને તે પછી **કટિસ્નાન** કરાવતો. અંગમાં જ્યાં સુધી બહુજ તાવ માલુમ પડતો ત્યાં સુધી દર બબે કલાકને અંતરે કટિસ્નાન કરાવતો. તેમને માંસ બીલકુલ ખાવા દેતો નહીં. ફક્ત ખરેખરી સારી પેઠે ભુખ લાગે ત્યારે તેમને ખાવાની રજા આપતો. આ પ્રકારના ઉપાયથી તે છોકરાં એક અઠવાડીયામાં તદ્દન સારાં થયાં હતાં.

ઘટસર્પ. પુર્વે કહી ગએલા બે રોગ કરતાં આ રોગનાં બાહ્ય લક્ષણ ભિન્ન હોય છે. સર્વમાં જ્વર એ સામાન્ય હોય છે. પરંતુ આ રોગમાં આવનારો જ્વર કોઇ કોઇ પ્રસંગે બાળક રોગીષ્ટ હોય છે, ત્યારે તેને હાથ લગાડી જોતાં બરાબર જણાતો નથી. પરંતુ આવે પ્રસંગે વિશેષ ભય રહે છે. ઉપર ઉપરથી હાથ અરાડતાં જોકે જ્વર સામાન્ય દેખાય છે, તોપણ બાળક બીછાનામાં લોથ્યા કરે છે. કારણ કે તેના શરીરમાં ઉષ્ણતાનો ભડકો થએલો હોય છે. માત્ર તે ઉષ્ણતા બાહાર હાથ અરાડયાથી માલુમ પડતી નથી. કંઠ મળી જવાથી શ્વાસોશ્વાસ લેવાની અડચણ પડે છે. આ રોગમાં આંતરડા અને મૂત્રાશયની ક્રિયા બરોબર ચાલતી નથી. તેથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યને આંતરડાંમાંથી કિંવા મળદ્વારથી બાહાર નિકળવાને માર્ગ ન મળવાથી સર્વ વિજાતીય દ્રવ્ય ગળામાં કંઠ પાસે ભેગાં થઇ કંઠ સુજી જાય છે.

કંઠ આગળ બાફ આપવાથી ત્યાં થતી વેદના કમી થાય છે. પરંતુ આ બાફ પુષ્કળ વખત આપવો જોઇએ છે. પછી આગલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ૩ નંબરનો ઉપાય કરવો. આ ઉપાયથી કંઠ આગળની ગાંઠો નરમ થઈ વેરાઈ જશે. પરંતુ આ ગાંઠો વેરાઈ ગયા છતાં પણ ગળાનો ભાગ સુએલો રહેશે. એ સ્થિતિ કંઠમાં ગાંઠો હોવા કરતાં પણ કંઇ અંશે જાસ્તી ભયંકર હોય છે. ઘટસર્પનો રોગ થવા પહેલાં સાંધામાં અને વિશેષે કરી ઢીંચણમાં અને ખભામાં સણકા થવા માંડે છે. એ સણકા જો કે ગમે તેમ કરી સહન થઇ શકે પણ કંઠ સુજવાથી જે જે સણકા આવે છે તે સહન થવા ઘણાજ કઠીણ હોય છે. આ સણકા નહીં જેવા કરવા સારૂ કંઠની આજુબાજુની ગાંઠો વેરાઇ ગયા પછી પણ ઉપાય ચાલુ રાખવો જોઇએ. કંઠ આગળ સંચીત થએલાં વિજાતીય દ્રવ્યનો નીકાલ થયા છતાં પણ પેટમાંથી વિષવાળાં દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખ્યા વિના રોગનો પૂર્ણપણે ઉતાર થતો નથી. આ હેતુ પાર પાડવા સારૂ આંતરડાં, મૂત્રદ્વાર અને ત્વચાદ્વારા એ શરીરમાં રહેલો સર્વ કહોવારો બહાર નિકળી જાય તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

ઘટસર્પ થવાથી વિશેષ કરી ત્વચાની પરસેવો કાઢવાની ક્રિયા બરોબર ચાલતી નથી. તે ક્રિયા બરોબર ચાલવા માટે અને બાળકને પસીનો લાવવા સારૂ માતાએ પોતાના બાળકને સોડમાં લેઈ સુઈ જવું જોઇએ. જ્યારે મલશુદ્ધિ બરાબર ન થવાથી શરીરનો કહોવારો બહાર નિકળવાને બીજો માર્ગ રહેતો નથી, તેવી વખતે વિજાતીય દ્રવ્યરૂપી કહોવારો બહાર કાઢી નાંખવામાં ત્વચાનો ઘણોજ ઉપયોગ થાય છે. ઘટસર્પ થવા પહેલાં પસીનો આવવાનો બંધ થઈ જ્યારે ત્વચા શુષ્ક થાય છે, તે વખતે બાળકને માતા પોતાની સોડમાં લેઇ પોતાની હુંફથી તેને પસીનો

લાવી બાળકને મળમૂત્ર સાફ થાય એવો પ્રથમથી ઉપાય લે તો આગળ થનાર ઘટસર્પથી રોગીનું આયુષ્ય ખુટી તેનો નાશ થવાનો ભય રહેજ નહીં. અત્યાર સુધી કહેલા ત્રણ રોગનાં કારણો અને તેને લાગુ પડનાર ઉપચાર માટે વિચાર કરવાથી જણાશે કે, સર્વ રોગનું કારણ એકજ છે. અને ત્રણે રોગ વાસ્તવિક એકજ રોગનાં ભિન્નભિન્ન નામો છે. એ સર્વ રોગ તદ્દન જુદા જુદા છે એવો મત આપનાર કેવળ ઉપર ચોટીયા જોનારજ હોય છે.

રોગીને ઉપચાર કેવી રીતે કરવો એ નીચેના ઉદાહરણથી જાણવામાં આવશે.

એક ગ્રહસ્થનો છોકરો ઘટસર્પથી આજારી થવાથી તેને ડા. કુન્હે પાસે લઇ જવામાં આવ્યો હતો. તેને પ્રથમ કુન્હેએ બાષ્પસ્નાન કરાવ્યું. પસીનો આવ્યા પછી તેને કટીસ્નાન કરાવ્યું. તેનાથી મસ્તકની ઉષ્ણતા મટી ગઇ, શ્વાસોશ્વાસ લેતાં પ્રથમ જે અડચણ પડતી હતી તે થોડે થોડે કમી થવા લાગી. જ્વર ઉતરવા માટે ત્રણ ત્રણ કલાકના અંતરે દિવસે અને રાત્રિએ પ્રત્યક વખતે અડધા કલાક સુધી નંબર ૩ નો ઉપચાર તેને કર્યો. છોકરો ઉંઘતો તે વખતે પણ અંદર સ્વચ્છ અને તાજી હવા આવવા સારૂ ઓરડાનાં કમાડ થોડાં ઉઘાડાં રાખવામાં આવતાં હતાં. આ પ્રકારના ક્રમથી ૫-૬ દીવસમાં તે છોકરો તદ્દન સારો થઈ ગયો હતો.

દેવી; બળીયા.

બળીયાનો આજાર ભયંકર છે. કારણ તેમાં તાવ ઘણોજ આવે છે અને ઔષધોપચાર બરોબર કરવામાં ન આવે તો રોગીનો પ્રાણ જાય છે. જે રોગ ઉપાય કરવાથી કાળાવધિથી સારા થાય છે, તેવા જીર્ણ રોગ કરતાં જે રોગમાં ઔષધોપચાર યોગ્ય રીતીથી ન થાય તો રોગ લાગલોજ વિકોપ પામી રોગીનો અંત લાવે છે; તેવી જાતના તિવ્ર આગંતુક રોગ સામાન્યત વધારે ભયંકર સમજવામાં આવે છે એ મ્હોટી ભૂલ છે. કારણ યોગ્ય ઉપચાર કરવાથી બીજા વર્ગના રોગ જલદી સારા થઈ રોગી કામ ધંધો કરવાને શક્તિવાન થાય છે. અને પહેલા વર્ગનાં રોગમાં રોગીને આરામ થવાને પુષ્કળ દિવસ લાગે છે, એટલુંજ નહીં પણ પુષ્કળ દિવસ રોગીને અપવાસી રહેવાનો પ્રસંગ આવે છે, અને ઘણી મહેનતે તે મટાડી શકાય છે.

બળીયા નીકળ્યા છતાં તેના ઉપર ઔષધોપચાર કેવી રીતે કરવા તેની સાધારણ પણ માહેતી લોકોને હોતી નથી. જેથી તેમને તેનો ભય ઘણોજ લાગે છે. તેથી બળીયા કઢાવવાનો પ્રચાર વધારે થએલો છે. બળીયા કઢાવવાથી એકંદર પ્રકૃતિ ઉપર કાયમને માટે ઘણો ખરાબ પરિણામ આવે છે, એવો ઘણા વિદ્વાન ડૉકટરોનો મત છે. જ્યારે ડા૦ કુન્હેના ઉપાયથી બળીયાથી થતા નુકશાનનો ભય જરા પણ રહેતો નથી, ત્યારે બળીયા ટંકાવી આપણે આપણી પ્રકૃતીને કાયમને માટે શા સારૂ નુકશાન કરી લેવું એ સમજાતું નથી.

બળીયા નિકળતા પહેલાં પ્રથમ તાવ આવે છે, અને અંગ ઉપર ન્હાના વટાણા જેવડા ફોલ્લા નીકળે છે. પછી તે ધીમે ધીમે મ્હોટા થવા લાગે છે. કેટલીકવાર પછી તે ફોલ્લા ઉપર નાનાં કાળાં ટપકાં ઉત્પન્ન થાય છે. એ ફોલ્લા કોઈ કોઈ વખત સર્વ અંગ ઉપર નિકળે છે, અને કોઈ કોઇ વખત શરીરના કોઇ અમુક ભાગ ઉપરજ નિકળે છે. શરીરના જે ભાગ ઉપર વિજાતીયદ્રવ્ય વધારે સંચિત થયાં હોય તે ભાગ ઉપર ફોલ્લા વધારે નિકળે છે એવો નિયમ છે. જ્યારે ચહેરાપર ફોલ્લા નિકળે છે ત્યારે એ રોગથી વિશેષ ભય રહે છે.

ઇતર ભાગ કરતાં ચહેરાપર વિશેષ ફોલ્લા નિકળે છે તેનું કારણ એ છે કે ત્યાં વિજાતીયદ્રવ્ય ઇતર ભાગ કરતાં વધારે સંચિત થએલાં હોય છે. પેટમાં વિજાતીયદ્રવ્ય પ્રસરવા લાગ્યાં

એટલે ત્યાંથી ગળા તરફ જાય છે અને ગળાથી મસ્તક તરફ જાય છે. મસ્તકમાંથી આગળ જવાનો માર્ગ ન મળવાથી ત્યાં ભેગાં થાય છે. શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્ય સડવા લાગ્યાથી તે ફુલવા માંડે છે, અને પથરાતાં પથરાતાં મસ્તક તરફ જાય છે, જ્યાં પ્રથમથી વિજાતીયદ્રવ્યનો પુષ્કળ જથ્થો ભેગો થએલો હોય છે તેના ભેગાં તે મળી જાય છે. તેથી મસ્તકમાં વિજાતીયદ્રવ્યનો મોટો સંગ્રહ થાય છે. તેથી તે જગાએ બળીયાના ફોલ્લા પુષ્કળ અને જોરજોરથી નિકળી આવે છે.

ફોલ્લા સારી રીતે ફુલી મોટા થવાથી વિજાતીયદ્રવ્ય રૂપી વિષને બહાર નિકળી જવાનાં સારાં દ્વાર મળે છે. અને વિષનો જલદી નિકાલ થઇ જવાથી પ્રાણનો નાશ થવાનો ભય મટે છે. આ રીતે વિષમય પદાર્થનો નિકાલ કરવાનું સામર્થ્ય જેની પ્રકૃતિમાં હોતું નથી તેવા રોગીનું મૃત્યુ થાય છે. કોઈ કોઇ વાર એમ બને છે કે બળીયાથી દર્દીનું મરણ થયા પછી પણ તેના શરીર ઉપર બળીયાના ફોલ્લા નવા નિકળે છે.

ઉપરના કારણથી બળીયાને લીધે રોગીનું મૃત્યુ થયું એમ કહેવું એ તદન ભુલભરેલું છે. કારણ વસ્તુ સ્થિતિ એવી છે કે બળીયાના ફોલ્લા જલદી તરી ન આવે તો રોગી ભયમાં આવી પડે છે. કારણ એ ફોલ્લા બહાર નિકળવાને માર્ગ મળે છે. અને તેવાં વિષમય દ્રવ્યોને લીધે શરીરમાં થતો દાહ પણ કમી પડે છે. ફોલ્લા નિકળતા પહેલાં તાવ પુષ્કળ આવે છે. અને ફોલ્લા બહાર નિકળી તે વહેવા લાગ્યાથી તાવ કમી થવા માંડે છે. તેથી ફોલ્લા દ્વારાએ વિષમય દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખવા અને શરીર ઉપર ફોલ્લા ઉત્પન્ન કરવા આપણી પ્રકૃતિ પ્રયત્ન કરે છે તેનો એ પરિણામ છે, એ વાત શું આ ઉપરથી સિદ્ધ થતી નથી ?

અંગમાં જ્વર છતાં જ્યારે ફોલ્લા નિકળે છે ત્યારે તેનાથી શરીરમાં બહુ લાહ્ય બળે છે, અને અતિશય ચેળ આવે છે. તેથી તે જગોએ ખંજવાળવાની (વલુરવાની) રોગીને ઇચ્છા થાય છે. આ ખંજવાળવાનો પરિણામ એ આવે છે કે તે ફોલ્લા પાકી તેમાં પરૂ થયા પહેલાંજ તે ફુટી જાય છે. અને તેથી અંગ ઉપર તેનાં ચાંદાં રહી જાય છે. આવો પ્રકાર ન થવો જોઇએ. તેટલા માટે રોગીના હાથે કપડાની કોથળીઓ બાંધવાનો ચાલ પડેલો છે. એ પ્રમાણે કોથળીમાં હાથનો પંજો મુકી બાંધવાથી અને શરીર ઉપરના ફોલ્લામાં અતિશય ચેળ છુટવાથી રોગીને બહુજ ત્રાસ થાય છે. પરંતુ આ ત્રાસ મટાડવાનો માર્ગ છે. **બાષ્પસ્નાન** વડે ત્વચા ઉપરનાં રંધ્ર (છિદ્રો) ખુલ્લાં કરવાથી, અને શરીરે પરસેવો લાવવાથી એની મેળે ખરજ અને આગ બંધ થાય છે અને સર્વ ત્રાસ મટી જાય છે.

ડા. કુન્હેના ઉપાય કરવાથી ગુણ એટલો જલદ ને કાયમનો થાય છે કે તેથી રોગનો ભય કમી થાય છે. આ ઉપાયથી આરામ થયા વિના રહે એવા રોગી કવચિતજ મળી આવે છે. જે રોગીઓને આરામ થતો નથી તે રોગીઓ એવા હોય છે કે જેમના શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્યો એટલાં બધાં ભેગાં થએલાં હોય છે કે એ સર્વ દ્રવ્યોનો નિકાલ કરવાને તેમનું શરીર અસમર્થ હોય છે. કિંવા વિજાતીયદ્રવ્ય પરસેવા રૂપે બહાર કાઢી નાંખવાની ત્વચાની ક્રિયા યોગ્યરીતે ચાલતી હોય છે તોપણ તે ક્રિયાથી પ્રાણાંતક અવસ્થા થતાં સુધી સર્વ વિજાતીયદ્રવ્યનો નિકાલ થઈ શકતો નથી. તોપણ એ વાત લક્ષમાં રાખવાની છે કે, જેને એ ઉપાય વખતસર કરવામાં આવે છે તે રોગી ભાગ્યેજ મરણ પામે છે. માટે તાવ આવ્યા બરોબર આ ઉપાયનો ઉપયોગ તાબડતોબ કરવો જોઇએ. તાવ આગળ કીયા રોગ ઉપર જશે, તેની વાટ જોવી તદન નિરર્થક અને ઘાતક છે. કારણ કે તે સમજવાથી કંઈ પણ ફાયદો ન થતાં ઉલટું અતિશય નુકશાન થવાનો સંભવ રહે છે.

આ રોગ ઉદ્ભવવાનું મૂળ કારણ શરીરમાં સંચય થએલાં વિજાતીયદ્રવ્ય એજ છે. આપણા શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્ય સંચય થયા છે કે નહીં, એ ડા. કુન્હેના **"મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર"** ઉપરથી સહજ સમજવા સરખું છે; અર્થાત ડા. કુન્હેના ઉપાયથી અંગમાંથી વિજાતીયદ્રવ્ય કાઢી નાખવામાં આવે તો કોઈ પણ જાતનો રોગ આપણને થવાનો સંભવ રહેતો નથી.

ડા. કુન્હેએ બળીયાના રોગીઓને કેવી રીતે સારા કર્યા તેની હકીકત તેણે નીચે પ્રમાણે લખેલી છે:—

એક ગ્રહસ્થનાં ત્રણ છોકરાં જેની વય અનુક્રમે વર્ષ ૭–૯–૧૩ ની હતી. એ ત્રણે છોકરાં બળીયાના આજારથી માંદાં થએલાં હતાં, આ છોકરાંમાંથી દરેકને એકંદરે ચાર વખત **બાષ્પસ્નાન** અને ૧૦ વખત **કટિસ્નાન** કરાવવાથી તરત તાવ કેટલાક અંશે ઉતર્યો હતો અને ફોલ્લા ઉપર પોપડા બંધાવા લાગ્યા. થોડાજ દીવસમાં તે છોકરાં પોતાની મેળે ઉઠવા બેસવા તથા ફરવા લાગ્યાં, અર્થાત એક અઠવાડીયા સુધી ઉપચાર આગળ જારી રાખવાથી તે છોકરાં બીલકુલ સારાં થઇ ગયાં. અતિ આશ્ચર્યની વાત એ છે કે એ ત્રણ છોકરાં પૈકી એક પણ છોકરાના અંગ ઉપર બળીયાના ફોલ્લાનાં ચાઠાં રહ્યાં નહોતાં. તે ગ્રહસ્થને પાંચ છોકરાં હતાં અને તે સર્વેને પુષ્કળ વાર બળીયા કઢાવ્યા હતા તોપણ ઉપર લખેલાં ત્રણે બાળકને બળીયા નિકળ્યા હતા. તેથી પહેલાં બળીયા કઢાવ્યા હોય તેનું મહત્વ કેટલું છે તે, અને યોગ્ય ઉપાય કરવાથી બળીયાથી થનાર સર્વ પિડા કેવી રીતે સહજમાં ટાળી શકાય છે, તે વાંચક વર્ગને સમજાયા શિવાય રહેતી નથી. પરંતુ વિના કારણ શરીરમાં રસી જેવું ઝેરી વિજાતીયદ્રવ્ય ઘાલવાથી માત્ર નુકશાનજ થાય છે. માટે બળીયા કઢાવાનો વ્યર્થ શ્રમ ન કરતાં આપણે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરવા જોઇએ. એટલે બળીયાથી કંઇ પણ નુકશાન થવાનો ભય રહેશે નહીં.

ઉટાંટીઓ—આગળ કહી ગએલા રોગો જેટલો આ રોગ સંબંધી લોકોને ભય લાગતો નથી. તોપણ આ રોગ ઘણો ભયંકર છે. અને આ રોગથી ઘણા બાળકોનું મરણ નિપજે છે તેમજ ઘણાં બાળકને આ રોગથી ત્રાસ અને અતિશય દુઃખ સહન કરવું પડે છે. આ જગોએ કહેવું જોઇએ કે, ગમે તે પ્રકારની ઉધરસ હોય તોપણ એ મોટા દુઃસાધ્ય વિકારનું ચિન્હ છે. જ્યારે શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય નીકળવાના માર્ગ બંધ થાય છે ત્યારે તે ઉપરના ભાગમાં પ્રસરવા લાગે છે અને ત્યારે તેનો ફેફસાં ઉપર પરિણામ થઇ ઉધરસ ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત જ્યારે દસ્ત સાફ ઉતરતો નથી, અને ત્વચાની ક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી ત્યારેજ એ માર્ગ બંધ થાય છે.

જે બાળકને ઉટાંટીયો થાય છે તેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સડવા લાગવાની ક્રિયા ચાલુ છે. તેથી તેના અંગમાં જ્વર પણ હોય છે. એ દ્રવ્ય આ રોગમાં ગળા અને મસ્તકમાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ તે જગોએ તેને નીકળવાનો સારો માર્ગ હોતો નથી. એવી વખતે ઉધરસ આવતાં માથે ને છાતીએ પસીનો આવે તો તે પરસેવા રૂપે વિજાતીય દ્રવ્યનો થોડે થોડે નિકાલ થવાથી રોગી પોતાની મેળે સારો થવા માંડે છે. પરંતુ ઉધરસ આવતાં પરસેવો આવે નહીં તો રોગીનો ચહેરો કાળો કે લીલો થવા માંડે છે. ઔષધોપચાર યોગ્ય રીતે અને તાબડતોબ કરવામાં ન આવે તો રોગી મરણ પામે છે. છેવટે નેત્રમાંથી, નાકમાંથી, અને કાનમાંથી રક્ત પડવા માંડે છે. એ રક્ત પડવાનું કારણ તે દ્વારથી વિજાતીય દ્રવ્ય જોરથી બહાર નિકળવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે હોય છે. આટલા સુધી અવસ્થા આવી પહોંચે છે તો પછી ઔષધોપાય ઘણું કરી વ્યર્થ જાય છે. પરંતુ કવચિત પ્રસંગે યોગ્ય ઉપચાર કરવામાં આવે છે તો રોગી સારો પણ થાય છે.

આ રેાગ થવાનું કારણ આગળ કહી ગએલાં રેાગ સરખુંજ હેાવાથી તેમાં ઉપાય પણ તેજ કરવાના છે. જે વિજાતીય દ્રવ્ય છાતીમાં જઇ ભરાવાથી ઉધરસ ઉત્પન્ન થાય છે, તે દ્રવ્ય નિચે પેટમાં ઉતરે અને ત્યાંથી તેને મળ દ્વારે નિકાલ થાય એવી વ્યવસ્થા પ્રથમ કરવી જોઇએ. એમ કરવા સારૂ આગળ કહી ગએલા ઉપાયનું અવલંબન કરવું જોઇએ. કટિસ્નાન અને બાષ્પ-સ્નાનથી મળ શુદ્ધિ બરાબર થઇ પરસેવેા આવવા લાગે એટલે ઉધરસ તરતજ નરમ પડવા લાગે છે. અને ઉપરના ઉપાયથી અન્ન પાચન થવામાં સુધારેા થાય એટલે ઉધરસ તદન બંધ પડી જાય છે. આ રેાગ સારેા થવાને કેટલેા વખત લાગે એ કંઇ કહી શકાતું નથી; કારણ કે કોઈ વખત થેાડા દિવસમાં ગુણ જણાય છે, અને કેાઇ વખત ૫–૬ અથવા વધારે અઠવાડીયાં પણ લાગે છે.

આગળ કહી ગયા પ્રમાણે આ રેાગ વિજાતીય દ્રવ્ય સડવા લાગ્યાથી ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાત જાણવામાં આવી હશેજ. આ રેાગમાં પણ તાવ તેા હેાય છેજ. તે ઉપરથી એ વાત ધ્યાનમાં આવશે કે જ્વર એ શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર કાઢી નાંખવાના શરીરના પ્રયત્નનુંજ પરિણામ છે. તેટલા માટે આ પ્રકારે તાવ આવવેા એ પ્રકૃતિને અત્યંત હિતાવહ છે. કારણ આ યેાગથી શરીરમાંના નુકશાનકારક દ્રવ્યનેા નિકાલ થઇ જાય છે. તાવ આવવાથી તાત્કાલિક થનારૂં પરિણામ જો કે દુઃખકારક લાગે છે, તેાપણ તેથી શરીરમાંનેા દુર્ગંધીવાળેા કચરેા બહાર નિકળી જઇ પ્રકૃતિને કેવેા ફાયદેા થાય છે, તે એક ઉદાહરણથી સ્પષ્ટ કરી બતાવવામાં આવે છે.

ચેામાસામાં વર્ષાદ વરસતા પહેલાં જે ગાજવીજ થઇ વિજળીના ચમકારા થાય છે, તેની સાથે જ્વરની તુલના કરી હેાય તેા ચાલી શકે. જ્વર આવવા પહેલાં જે પ્રમાણે અંગને કમકમી આવે છે, જીવને ચેન પડતું નથી, ઉલટી થવી, જીવ કચવાવેા વગેરે થાય છે, તેજ પ્રમાણે વર્ષાદ આવવા પહેલાં હવા બંધ પડી એટલેા બધેા બફારેા થાય છે કે માણસને જરા પણ ચેન પડતું નથી. અને તાપથી આકુળવ્યાકુળ થવાય છે વગેરે ચિન્હ થાય છે. તેથી એવાં ચિન્હ થવા લાગ્યાથી હવે વર્ષાદ આવશે, એમ આપણને સમજાય છે.

ગરમી વધતાં વધતાં છેવટ મેઘગર્જના થાય છે, અને તે વખતે વિજળીના ચમકારા થાય છે, અને વખતે વિદ્યુત્પાત પણ થાય છે. વિજળી પડવાનેા ભય તે પડવા પૂર્વેજ હેાય છે. એકવાર તે પડી ગયા પછી તે ભય રહેતેા નથી પણ તેથી આપણને ઉલટેા ફાયદેા થએલેા દૃષ્ટિએ પડે છે. વિજળી પડી વર્ષાદ પડી ગયા પછી હવામાં આનંદદાયક થંડક થાય છે. અને હવામાંના રેાગજનક પરમાણુનેા નાશ થઇ હવા સ્વચ્છ થાય છે. એ પ્રમાણે વિદ્યુત્પાત એ વાસ્તવિકપણે હવા સ્વચ્છ કરવાનેા સૃષ્ટિક્રમમાં એક ઉપાય છે. તે પ્રમાણે શરીરમાંનાં નુકશાનકારક દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાનેા જ્વર એ સ્વાભાવિક ઉપાય છે. ઉટાંટીયેા થએલા એક રેાગીને ડા. કુન્હેએ સારેા કરેલેા તેની હકીકત નીચે લખ્યા પ્રમાણે છેઃ—

સને ૧૮૮૯ ની સાલના મધ્ય ભાગમાં એક ગ્રહસ્થનેા ૪ વર્ષનેા છેાકરેા ઉટાંટીયાના દર્દથી માંદેા થયેા. ઉધરસ વધતાં વધતાં ઑગસ્ટના આરંભમાં તેા અતિશય આવવા લાગી, તેજ વખતે તે ગ્રહસ્થની ૨ વર્ષની એક છેાડી તેજ વિકારથી માંદી પડી. ડા. કુન્હે તે છેાકરાંને પ્રથમ ૪ વખત ૩ નંબરનેા ઉપાય રેાજ કરતેા હતેા. એ ઉપાય પછી તે છેાકરાંને ગરમ કપડામાં લપેટી તેને સુવારતેા હતેા, કિંવા પરસેવેા લાવવા માટે તેમને આતપસ્નાન* (સૂર્ય સ્નાન) કરાવતેા. આ

* આ ઉપાયનું વર્ણન આગળ લખવામાં આવશે.

પ્રમાણે ઉપચાર કરીને બે મહીનામાં આ છોકરાંને તદ્દન સારાં કર્યાં હતાં. તે છોકરાંને બીલકુલ સાદુ અન્ન આપવામાં આવતું હતું. તે છોકરાંને મિષ્ટ અને મસાલાવાળા પદાર્થ ખાવાની ટેવ પડેલી હોવાથી, તે છોકરાંને સાદુ અન્ન ભાવતું નહોતું, તેથી તેમને સાદુ અન્ન ખાવાની ટેવ પડવાને થોડી પંચાત પડી હતી; જે અર્થે સાદો આહાર એ ડા. કુનેહેના ઉપચારનું મહત્વનું અંગ છે, તે અર્થે બાળકને બાલ્યાવસ્થાથી ગળ્યા તીખા અને મસાલાવાળા પદાર્થ ખાવાની ટેવ ન પડવા દેવી એ કેટલું બધું સારૂં છે?

નાના બાળકને કોઇ પણ રોગ થયો હોય તો તેની માએ તેને પોતાની સોડમાં લેઇને તેને પસીનો આવે તેમ કરવું એ વાત અત્યંત ફાયદાની છે. આ ઉપાયથી જેટલો ફાયદો થાય છે તેવો બીજા કોઈ પણ ઉપાયથી ભાગ્યેજ થાય છે. રોગી બાળકને પાસે લીધાથી તેના શરીરમાંથી નિકળતાં વિષમય દ્રવ્યથી માતાને પીડા થશે એવી દહેસત રાખવાને બીલકુલ કારણ નથી. કારણ આ બાબતમાં આપણને ઇતર પ્રાણીનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે. ઇતર પ્રાણીઓ પોતાનાં રોગી અને અશક્ત બચ્ચાંને પોતાના અંગમાં દબાવીને નિરોગી અને ધાતુપુષ્ટ બનાવે છે. એમ કરવાથી તે બચ્ચાંના માબાપને કંઈ પણ ઇજા થતી નથી, એ આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇ શકીએ છીએ. માટે કોઇ પણ રોગ થયો છતાં બાળકને પોતાની સોડમાં દબાવી તેને આપણી અંગગરમીથી પરસેવો લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો એ માબાપનું કર્તવ્ય કર્મ છે.

ગંડમાળ (કંઠમાળ.)

આ રોગથી અંગ તપતું નથી તેથી આ રોગીને જ્વરવિશિષ્ટ રોગની પંક્તિમાં ગણવામાં આવ્યા નથી. પરંતુ વાસ્તવિકપણે જોતાં આ પણ જ્વરનો એક પ્રકારજ છે. આ રોગ આગળ કહી ગએલા રોગો કરતાં જાસ્ત ભયંકર નથી, છતાં પણ તેટલોજ ભયંકર છે. આ રોગ જીર્ણ રોગ પૈકીનો એક છે. એટલે આ રોગની ઉત્પત્તિ શરીરમાં થયા છતાં પણ તુરત આપણને તેની ખબર પડતી નથી. તેજ પ્રમાણે આ રોગ સારો થવાને પણ પુષ્કળ વખત લાગે છે. આ રોગ ઘણું કરી જન્મથીજ માબાપ તરફથી પ્રાપ્ત થાય છે. જીર્ણ રોગની જાતનો આ રોગ હોવાથી આગળ કહી ગયા પ્રમાણે તે ઠંડા કિંવા સમશિતોષ્ણ હવાવાળા દેશમાંજ ઘણું કરી થાય છે. આ રોગનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છેઃ- માથું મોટું, ચોખંડો કિંવા બેસી ગયેલો ચપટો ચહેરો, આંખો ઝીણી, પેટ મોટું, પગ પાતળા, વાંકા ચુંકા કિંવા વિરૂપ હાથ પગ, મંદ બુદ્ધિ ઇત્યાદિક આ રોગનાં લક્ષણ છે. આ સર્વ લક્ષણો દરેક રોગીમાં હોય છે. આવાં છોકરાંના હાથપગ હમેશ ઠંડા રહે છે. અને શરીરમાં ગરમી પણ કમી રહે છે. ત્વચા નીચે અને ઇંદ્રિયોમાં વિજાતીયદ્રવ્ય સંચય થવાથી તેમાં જોઇએ તેટલું રૂધિરાભિસરણ થતું નથી. તે કારણથી તે નિરજીવ અને થંડાં ગાર રહે છે. પરંતુ શરીરની અંદરની બાજુએ ઉષ્ણતા એટલી હોય છે કે તેને લીધે શરીરમાંનું લોહી હમેશાં તપ્યાં કરે છે.

ત્વચા અથવા અંગ થંડું ગાર જેવું રહેવાનું કારણ એ છે કે, આપણા શરીરના બાહ્ય ભાગ ઉપર ત્વચા નીચે માથાના વાળ સરખી જે હજારો રક્ત વાહિનીઓ છે. તેમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થઇ રહેવાથી રક્તને ચારે તરફ ફરવાનો સારો માર્ગ મળતો નથી. અને તે કારણથી રૂધિરાભિસરણ બરોબર ન થવાથી લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થતી ગરમી શરીરને બરાબર મળતી નથી.

આ રોગથી શરીરને કોઇ પણ પ્રકારની વેદના કિંવા દુઃખ થતું નથી તેથી એ રોગ થયો છે કે નહીં, એ સર્વ શરીરની અવસ્થા જોઇને ઓળખવાનું છે. આ રોગનું મૂળ કારણ શું, અને આ

રોગ શી રીતે સારો કરવો, એ સંબંધી ઍલોપેથીક ડોકટરોને આજ સુધી કંઇ પણ સમજાયું નથી. તેમનો આ રોગ ઉપર ઉપાય કહીએ તો રોગીને હવા ફેર કરવા જવાને કહેવું એજ છે. હવા ફેર કરવા સારૂ પોતાનું ગામ છોડી પરગામમાં કિંવા પરદેશમાં રહેવા જવુંએ ભારે ખર્ચનું કામ છે. તે કારણથી ગરીબને એમ કરવું પરવડે તેવું નથી. સિવાય હવા ફેર કરવાથી ગુણ પડે છે એમ ભાગ્યેજ બને છે. અને વખતે ગુણ પડે તોપણ તે થોડા દિવસજ ટકી રહે છે.

કંઠમાળનો રોગ જેને હોય છે તેના અવયવોના આકારમાં ફેર કેમ પડે છે તેનાં કારણો નીચે લખીએ છીએ. પ્રથમ પેટમાં ઉત્પન્ન થનારાં વિજાતીય દ્રવ્ય ફેલાતાં ફેલાતાં મસ્તકમાં જાય છે. અને ત્યાંથી તેને બહાર નીકળી જવાનો માર્ગ ન મળવાથી તે ત્યાં ભેગાં થાય છે. એ દ્રવ્ય મસ્તકમાં જથાબંધ ભેગાં થવાથી મસ્તક ઉપરની ત્વચા તણાવા લાગે છે, અને મસ્તકનો આકાર ચોખંડો થવા લાગે છે.

હાથ પગ વાંકા ચુંકા થવાનું કારણ પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણેજ હોય છે. આ અવયવોમાં સંચય થએલા વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ ત્વચાદ્વારા ન થવાથી તે ભાગમાં રૂધિરાભિસરણ બરાબર થતું નથી અને તે કારણથી અવયવ નિર્બળ અને થંડા રહે છે.

આ રોગમાં શરીરનો બહારનો ભાગ ટાઢો રહે છે, પરંતુ શરીર અંદરની ઉષ્ણતાથી શરીરમાંનું લોહી તપ્યા કરે છે, એમ આગળ કહી ગયા છીએ. આ અંદરની ઉષ્ણતાને લીધે રોગી હમેશ અસ્વસ્થ રહે છે. એ ઉષ્ણતા શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સડવા લાગ્યાથી ગુપ્ત જ્વરને લીધે થાય છે. આ જ્વરની ચિકિત્સા વેળાસર અને યોગ્ય રીતે ન કરવામાં આવે તો બીજા ભયંકર રોગ શરીરમાં ધીમે ધીમે થવા લાગે છે. ઘણી વખતે આ રોગ આગળ ક્ષય ઉપર જાય છે. પુષ્કળ ભયંકર રોગની પ્રથમાવસ્થા આ કંઠમાળનો રોગ છે, એમ કહેવાને જરા પણ હરકત નથી.

હવે આ રોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય એ એક પ્રશ્ન છે. આ રોગ મટાડવાને પ્રથમ શરીરમાંનો ગુપ્ત જ્વર બહાર નિકળી આવે એવા ઉપાય કરવા જોઇએ. એટલે જ્વર છતાં જે ઉપાય કરવાનું આગળ કહી ગયા છીએ તે પ્રમાણે ઉપાય કરવા જોઇએ. આંતરડાં, મૂત્રાશય અને ત્વચાનો મળ બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયા શરૂ કરવા સારૂ રોગી પાસે નંબર ૨ નો ઉપાય કરાવવો. આ ઉપાયથી પ્રથમ અંગ ખૂબ તપવા લાગશે. પરંતુ છેવટે પરસેવો આવી શરીરમાંથી કેટલીક ઉષ્ણતા નિકળી જશે, અને રોગી સારો થઇ જશે. રોગનો ઉપાય કેટલા દિવસ કરવો એ નિશ્ચય પૂર્વક કહી શકાય તેમ નથી. કેટલેક પ્રસંગે તો ઉપાય વર્ષના વર્ષ સુધી ચાલુ રાખવાની જરૂર પડે છે. જેમની પ્રકૃતિ ઘણીજ નિઃસત્વ થઇ ગએલી હોય છે, એવા રોગીને આ ઉપાયથી ગુણ આવવા બીલકુલ શક્ય નથી.

જે કારણથી શરીરમાંની સ્વાભાવિક ગરમી કમી થઇ જઇ અંગ ટંડું રહે છે, તેજ કારણથી શરીરમાં જ્વરાદિક રોગથી ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, એ પણ આગળ કહેવામાં આવ્યું છે. એજ નિયમ ગંડમાળના રોગને પણ લાગુ થાય છે. આ રોગમાં અંગ જો કે બહારથી સ્પર્શ કરવાથી ટંડું હીમ જેવું લાગે છે, તોપણ શરીરમાં ઉષ્ણતા ઘણીજ હોય છે. આ ઉપરથી એક જ કારણથી ભિન્ન લક્ષણ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેજ પ્રમાણે ભિન્ન બાહ્ય લક્ષણથી રોગને ભિન્ન નામ મળવા છતાં પણ તે વાસ્તિક એકજ રોગના ભિન્ન પ્રકાર છે, એ વાત સિદ્ધ થાય છે.

સૃષ્ટિ મધ્યે આવા પ્રકારના ચમત્કારનાં ઉદાહરણ પુષ્કળ મળી આવે છે. એક કીડાનું રૂપાંતર થઇ તેની ભમરી બને છે, એ વાત સર્વના અનુભવની છે. એજ પ્રકારની સર્વ રોગની સ્થિતિ છે. કીડો અને ભમરી એ જુદાં જુદાં પ્રાણી છે, એમ કોઇ કહેવા લાગે તો આપણે તેને હસી

કાઢીએ. પરંતુ ખેદની વાત તો એ છે કે, સર્વ રોગમાં વાસ્તવિક ભેદ ન છતાં તે તદ્દન ભિન્ન છે એમ માનીને વૈદ્ય ડોકટરો નિરનિરાળા રોગ માટે નિરનિરાળાં ઔષધો શોધી કાઢવાની વિના કારણ કડાકુટમાં ઉતરે છે.

કંઠમાળા થએલા એક છોકરાને ડા. કુન્હેએ સારો કરેલો તેની હકીકત નીચે પ્રમાણે છે.

એક છોકરાને બીજા વર્ષે આ રોગ શરૂ થયો. આ રોગથી એ છોકરો એટલો અશક્ત થઇ ગયો કે પાંચ વર્ષની ઉમર સુધી તો તેનાથી ચલાતું પણ નહોતું. તે છોકરાને નાના છોકરાની ગાડીમાં બેસારી ફેરવવામાં આવતો હતો. આ છોકરાના બાપે મોટા મોટા ડૉકટરોના ઔષધોપચાર કર્યા છતાં તેને કંઇજ ગુણ લાગ્યો નહીં. એટલુંજ નહીં પણ વધારે ઔષધોથી ઉલટો દુઃખમાં વધારો થયો. વૈદકશાસ્ત્રના એક પ્રોફેસરે તે છોકરો ચાલી શકશેજ નહીં એમ ચોખ્ખો અભિપ્રાય આપ્યો. આ છોકરાનું માથું મોટું થએલું હતું, અંગ કઠીણ લાગતું હતું, અને ઠેક ઠેકાણે તેને ગાંઠો નિકળવાથી તેનું અંગ બેડોળ દેખાતું હતું. આગળ બતાવી ગયા છીએ તે પ્રમાણે ઉપાય તે છોકરા ઉપર કરવાથી તે છોકરાના અંગ ઉપરની ગાંઠો વેરાઇ ગઇ, અને તેનું અંગ પણ નરમ થયું. પાંચ છ મહીનામાં તે છોકરાનું માથુ નાનું થતાં તેમાંનું જડ પણ કમી થઇ તેનો સ્વાભાવિક આકાર પ્રાપ્ત થયો, અને તે છોકરાની પ્રકૃતિ એટલી બધી સુધરી કે તે બીજાં છોકરાં પ્રમાણે ફરવા ને દોડવા લાગ્યો.

બાળકને થતારી આંચકી, ઝાડો, ફોલ્લા, કર્ણમૂળ અથવા ગળગંડ વગેરે બાકીના જે રોગ છે તે પ્રત્યેક માટે જુદી જુદી માહીતી આપવાની જરૂર નથી. કેમકે પ્રત્યેક રોગનું કારણ આગળ કહી ગયા પ્રમાણે ઇતર રોગનું કારણ જે કહ્યું છે તેજ છે. પ્રત્યેક રોગમાં જ્વર કોઇ પણ રૂપે કમી કિંવા જાસ્તી હોય છેજ. અને સર્વ રોગમાં આગળ કહી ગયા એજ ઉપાય કરવો પડે છે. સર્વ પ્રકારના રોગમાં નીચે લખેલી બે અવસ્થા પૈકી કોઇપણ એક જાતની અવસ્થા હોય છેજ. એક, શરીરનો ભાગ ઠંડો રહેવો, અથવા શરીરમાં અત્યંત ઉષ્ણતા વધવી. આ બન્ને અવસ્થા જ્વરમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને એ બન્નેનું કારણ એ જ છે, એ આગળ સ્પષ્ટ કહી ગયા છીએ. તે ઉપરથી એ પણ દેખીતું છે કે સર્વ રોગની ચિકિત્સા જ્વર પ્રમાણે કરવાની છે.

અત્યાર સુધી કરેલા વિવેચન ઉપરથી જે સિદ્ધાન્ત સ્થાપિત થાય છે તે એકંદર અત્રે કહું છું. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થવાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ એકજ છે. સર્વ રોગનું મૂળ રૂપ જ્વર છે. અથવા સર્વ રોગ એકજ (જ્વરના) રોગના ભિન્ન પ્રકાર કિંવા રૂપ છે, એમ કહીએ તો ચાલે. રોગનાં બીજ જે વિજાતીય દ્રવ્યરૂપી વિષ તે શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખી શરીરને નિરોગી કરવા માટે શરીર પોતે જે પ્રયત્ન કરે છે, તેનો કોઇ પણ રોગ એ પરિણામ છે. તેથી સર્વ રોગ સારા કરવાની રીત એટલે શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાખવાં એજ છે. ઔષધોથી રોગને દબાવી દેવો એ કોઇ પણ રીતે સારૂં નથી. કારણ તેથી રોગ ફરીથી થવાનો સંભવ રહે છે. એટલુંજ નહિ પણ પ્રકૃતિ ઉપર પણ તેનો ખરાબ પરિણામ થાય છે. એટલે, રોગ સારા કરવાનો ઉત્તમ માર્ગ કહીએ તો શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાને શરીરનો જે પ્રયત્ન ચાલતો હોય છે તેને મદદ કરવી, એટલે કે, શરીરને નુકશાનકારક એવાં વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાંથી પૂર્ણપણે કાઢી નાંખવાં એજ છે.

પથ્ય આહાર એવી જાતનો જોઇએ કે તે આહાર પચવવાને શરીરને બને તેટલો કમી શ્રમ પડે. કારણ રોગ થાય ત્યારે શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા માટે શરીરની શક્તિ એટલી બધી ખર્ચાઇ જાય છે કે, જડ અન્ન પચવવાને શરીરની શક્તિ શીલક રહેતી નથી. આહાર

જડાવને કિંવા જાસ્તી કરવામાં આવે તેા તે પચાવવાને શરીરને જાસ્તી શ્રમ કરવેા પડે છે. અને તેથી રેાગ પેાતાની મેળે સારેા કરવાને શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે તેમાં અડચણ આવે છે. સિવાય અન્નનું બરાબર પાચન ન થવાથી વિજાતીય દ્રવ્યમાં વધારેા થાય છે, અને ગુણ લાગવાને વાર લાગે છે. માટે પથ્ય સંબંધી આ નિયમ લક્ષમાં રાખવાનેા છે કે રેાગીને થેાડું અને હલકું અન્ન આપવું, અને તેની ઇચ્છા સિવાય તેને આગ્રહ કરી કંઇ પણ પ્રવરાવવું નહીં.

રેાગીના સંસર્ગથી રેાગ થાય છે, એવી જે લેાકેાની સમજુત થઇ ગઇ છે તે સંબંધી આ ઠેકાણે થેાડું લખવાનું દુરસ્ત ધાર્યું છે.

પ્રથમથી વિજાતીય દ્રવ્યનેા સંચય થયા સિવાય કેાઇ પણ રેાગ થવેા શક્ય નથી. તેથી તાવ, ઉધરસ વગેરે પ્રત્યક્ષ દ્રષ્ટિએ પડતા રેાગેા કરતાં વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં સંચય થવાને લીધે જે રેાગની ગૂઢાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે, તે જાસ્તી ભયંકર છે. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન થવાની પાત્રતા અને પ્રત્યક્ષ વિજાતીય દ્રવ્ય એ ઘણું કરી સર્વને માબાપની પ્રકૃતિથી પ્રાપ્ત થાય છે. માબાપ પ્રમાણે છેાકરાંનું સ્વરૂપ, વર્ણ, સ્વભાવ અને બુદ્ધિ વગેરે ગુણ જ્યારે બાળકમાં હેાય છે, ત્યારે પ્રકૃતિ પણ માબાપ પ્રમાણે હેાય તેમાં કંઇ નવાઇ સરખું નથી. તેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે, જે રેાગ માબાપને હેાય છે તેજ રેાગ ઘણું કરી તેમનાં છેાકરાંને થાય છે.

કંઇ રેાગમાં રેાગીથી વ્યવહાર રાખવાથી તે રેાગ આપણને થવાનેા સંભવ હેાય છે. એવા પ્રકારના સંસર્ગથી છેાકરાને માબાપ તરફથી રેાગ પ્રાપ્ત થએલા હેાય છે. ઘણું કરી સર્વ નાના બાળકેાને રેાગ થાય છે તેનું કારણ એજ કે, જન્મથી તેમનાં શરીરમાં માબાપ પાસેથી રેાગનું બીજ જે વિજાતીયદ્રવ્ય તે આવેલું હેાય છે.

હવે કેાઇ રેાગ સંસર્ગથી થાય છે કે નહીં, એ સવાલ છે. ઉત્તર "હા" અને "ના" બન્નેમાં આપી શકાય જે લેાક તદ્દન નિરેાગી હેાય છે, એટલે જેના શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્ય રૂપી રેાગનાં બીજ બીલકુલ હેાતાં નથી, એવા લેાકના શરીરમાં ગમે તેટલા રેાગજનક સૂક્ષ્મ જંતુ ગયા હેાય, કિંવા તેણે ગમે તે રેાગી સાથે સંસર્ગ રાખ્યેા હેાય તેાપણ તેથી તેને નુકશાન થવાનું નથી. જેમની ઉપર લખ્યા પ્રમાણેની સ્થિતિ હેાતી નથી તેને રેાગીના સંસર્ગથી પિડા થાય છે. જો શરીરમાં વધારે પ્રમાણમાં વિજાતીયદ્રવ્ય હેાય છે તેા વધારે ભય રહે છે, અને જો કમી પ્રમાણમાં હેાય છે તેા કમી ભય રહે છે.

કેાઇ પણ જ્વરાદિ શિઘ્રવિપાકીરેાગ થયેા એટલે શરીરમાં વિજાતીદ્રવ્ય સડવાનું અને તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ ચાલુ થાય છે. એ ક્રિયા રેાગ સારેા થવા લાગે એટલે ઝપાટાથી ચાલવા લાગે છે. સંસર્ગથી રેાગ ઉત્પન્ન થવાનું કારણ. સંસર્ગથી શરીરમાં રેાગબીજ દાખલ થાય છે, અને તે શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને કહેાવરાવવા લાગે છે, અને રેાગ ઉત્પન્ન કરે છે તે છે. માટે જ્યારે રેાગી થેાડેા સારેા થવા લાગે છે એવા વખતે શરીરમાં વિજાતીયદ્રવ્ય સડવાની ક્રિયા ચાલુ હેાવાથી તે વખતે સંસર્ગથી રેાગ થવાનેા ભય વધારે રહે છે.

છાશ કિંવા દહીં દુધમાં નાખવાથી દુધમાં 'ફરમેન્ટેશન' કે સડવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે, એ દરરેાજના અનુભવની વાત છે. હવે જે પ્રમાણે દુધ અપ્પરાઈ જઇ થએલું દહીં કિંવા છાશ પેાતાના સંસર્ગથી દુધને અંબાવી દેઇ પેાતાના સરખું કરી નાખે છે, તે પ્રમાણે રેાગીના શ્વાસેાશ્વાસ સાથે બહાર નિકળતાં, અગર તેના મળમૂત્રમાંથી ઉત્પન્ન થતા રેાગબીજનેા કેાઇ વિજાતીય દ્રવ્યથી ભરેલા માણસના શરીરમાં શ્વાસેાશ્વાસ કિંવા અન્ય માર્ગથી દાખલ થાય તેા તેને તેજ રેાગ થાય છે.



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ, વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂ છું

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૪ થું.] જુલાઈ ૧૯૧૧. [અંક ૭ મો.

The Meddlesome Apprentice.

A FARCE IN VIII SCENES.

(By the Rev. S. Boswin, S J, Professor of English St Xavier's College.)

(Concluded from Page 95)

SCENE VI. (*Sims.—Enter, Doctor*)

Doctor :-(Lays down his hat and stick then starts at seeing Sims in the chair) Good morning ! (Pause, Sims groans) (Doctor approaches nearer inquisitively) Cheer up my friend. What is the matter ! (Sims groans louder) (Doctor retiring a little) He smells strongly of strong liquor. (Looking around the room) No glasses on the table; no signs of his having got it here (Approaching near to Sims) I suppose you want the help of the Doctor.

Sims : Begone, you wretch.

Dr. : (Startled to himself) Evidently drunk, dead drunk; I should like to know what business the fellow has here, I shall try him gently

once more. (To Sims) My friend! I am the Doctor, will you tell me what I can do for you?

Sims: Cruel monster! Hypocrite! Ridiculing a man in agony. I am lost (Sinks back).

Dr.: (To himself) A down right nuisance, I'll stand it no longer, I shall have Tim call the police. (Crying loud out of the door) Tim, Tim, come here this moment. (To himself while going up to Sims). The wonder is how the fellow could get in here at all without Tim's knowing about it. (To the person whom he hears approaching takes for Tim while Doctor has his back towards him). Now Tim what man have we lying here drunk. How did he get here, Tim; that's what I should like to know.

SCENE VII. *(Sims, Doctor.—Enter, Calvert.)*

Calv.: Now it so happens, that I am not your Tim; but I am Mr. Calvert, and, I suppose you are Dr. Stockwell, who sometimes undertook to cure cattle!

Dr.: (Pacing the stage excitedly) What is all this tending to? Is the whole world turning lunatic, or am I losing my wits myself!

Calv.: Most likely the latter.

Dr.: (Sternly) Will you tell me directly what business you have here?

Calv.: (Facing the Doctor) And I ask you, can you look me in the face as an honest man and say you do not know for what business I have come.

Dr.: I know neither you nor your business.

Calv.: (Snearingly) So you don't know anything about my horse, Slasher, and the sedative and the...........

Dr.: If your business is about horses, you better go to the cattle-show; you have come to the wrong address here.

Calv.: (Sharply) I know very well to what address I am applying here. I am here in the office of Mr. Stockwell, the horse-doctor, and a poor one at that.

Dr.: (Fiercely) You are insulting me in my own house, I caution you.

Calv. : I admire your power of dissembling. But you over-shoot the mark, I assure you. The loss of my best horse is not a matter to trifle with. You shall regret the game you are now playing me.

Dr. : Come now, it is just but enough. I shall have no more of your insolence. In the name of the law I command you to leave my house this instant. And if you don't go I shall have the police called (Shouting out of the door) Tim, Tim, come here I say!

Calv. : Very well, I go for the present but I shall return and then the police will be on my side of the question. (Exit) I assure you I shall see what the notary public can do.

Dr. (To himself; Sims still quiet in the chair) Well, well what a Donnebrook Fair we have here this morning! While one scoundrel (pointing to Sims) is still sleeping out his drunknness in my premises, another rushes upon me and insults me a horse-doctor in my face—now the next thing will be to get this fellow off my hands But I see it's all Tim's fault. Went out for a walk—left the office unguarded—this sots came in—the whole house in confusion! But he will pay dearly for it when he comes home. Rung twice for him, and no answer, I'll try once more, perhaps he's back (Rings very loud, while looking out whether Tim is not coming, he is startled to see more strangers approach) Good heavens! More of them, another pack of lunatics, I suppose. When is this going to end, I'd like to know.

SCENE VIII. (*Doctor.—Enter, Allwell, Calvert* and *Jones.*)

Doctor: Good morning, why is it you Mr. Notary.

Allwell: Good morning, glad to see. But I regret to announce to an esteemed friend like yourself that I have come in my official capacity, as you can convince yourself by a glance at the gentleman accompanying me.

Dr.: Make no apology. I deem your presence a blessing. You may succeed in what I have failed—in bringing these individuals to their senses, and throwing some light on the strange happenings of this morning. (Placing a chair) Will you at once read their declarations?

Allwell: (Reading from a protocol) As to Mr. Jones here present (pointing to him) his complaint is, that while he was here in the office this morning, with his friend to pay you the bill due from Mr. Longtrot, you gave them some nauseous beverage to drink with apparently evil intent.

Jones: (Discontented) That will never do Mr. Notary. Put down, ratsbane, poison or something to that effect; and you will be nearer to the truth. I call on my friend Mr. Sims here, who, I am glad to see has just recovered to corroborate my deposition.

Sims: (Who has from the beginning of this scene been gradually recovering and watching the proceedings from his chair) Yes, I confirm all, and add that, to increase the zest of his joke, he kept ridiculing and bantering us in the most heartless and senseless way during our whole agony of pain.

Notary: (Who has been noting down all) Very well. Now for the second protocol. This Mr. Calvert, here present, deposes on oath, that he to-day paid you, Dr. stockwell, the fee of Rs. 25 for a prescription for his horse, and that the horse immediately on taking it showed evident signs of being poisoned, and died 15 minutes after the drench taken as ordered by you.

Calv.: I beg you to record my further claim for damage done by the horse, by his kicking in the most frantic and outrageous manner everything within reach up to his last gasp.

Notary: I have noted it. And now, Dr. stockwell, what counter statement do you make?

Dr.: Flatly deny both charges.

Notary: Would you kindly state the proofs on which you base your denial.

Dr.: I can prove an alibi. I've been out all morning. I can refer to several respectable gentlemen on whom I called to-day during the very office hours, and among them I am glad to mention yourself Mr. Notary.

Notary: Gentlemen, I am in a position to corroborate that, as I hereby declare that two hours ago this Dr. Stockwell was in my office with me for a full half hour.

Sims: (Taking Tim's receipt from his pocket) All the same; we can still produce more convincing proof to the contrary. Read this note, Sir, bearing date of 11-30 this morning, and duly written and signed and stamped by Dr. Stockwell in his office.

Notary: (Examining the receipt) Here, Dr. Stockwell, is a receipt purporting to be signed by you under circumstames that would

show that you were present here during office hours this morning (passes receipt to Dr. Stockwell.)

Dr.: (Bursting forth in astonishment) There we have it! Exactly what I was for sometime suspecting to be at the bottom of all this mischief. The thing was never witten by me. My handwriting is known all over the town. This was written by my office-boy Timothy–Subtle. Convince yourself gentlemen. (passing it to them.)

Notary: (All looking at it over his shoulders) You must say yourself that such spilling and scribbling is not the work of an educated gentleman as Dr. Stockwell is known to be.

Sims: (Reluctantly to Jones) I must own if I had looked at the note, when, it was first given to me, I might have detected the fraud at once. But I was already under the influence of the drug.

Calv.: (In a pacified tone.) I should be sorry to question Dr. Stockwell's sincerity. But for our fuller satisfaction would the Doctor produce his Timothy Subtle before us that we might identify him?

Dr.: I am afraid that's the last thing in which I can satisfy you. It is more than an even wager that he has made himself scarce, I have rung the bell for him several times, and got no answer, (looking about the room) and looking at the room I notice that his hat and umbrella are not in their usual place and that several bottles are wanting.

Jones: Sure enough also the wine glasses are gone from the table, in which he scrued us the infernal stuff.

Sims: And whats this under the table? (Hauling forth the gown Tim had thrown there) Sure enough that's the gown he had on.

Calv.: No mistake, that's the gown.

Jones: And it's the gown of his master which he put on as a disguise to play the Doctor in.

Sims: Oh, the scoundrel!

Calv.: I wish we had him.

Notary: Now I call on you to review the case for final decesion. And I think that considering all the circumstances you will certainly authorize me to cancel the protocol drawn up against Dr. Stockwell.

Jones: Most assuredly.

Sims: Most willingly.

Calv: So say I. We shall drop the whole affair sincerely apologizing to Dr. Stockwell for the disagreeable scene that we caused him here.

Dr.: I thank you most sincerely. But you are too considrate. I was at least the occasion of your losses, and therefore I insist on my reimbursing you for the full extent of your danger. So that I flatter myself with the assurance that we leave here to-day better friends to one another than we were before. As for my rascalous servant we may leave him to his fate which will certainly not be the better for the mischief he has done. And if we do ever remember him we will think of him as one who taught us the precious lesson, that we should not meddle in another's business.

[FINIS.]

આભાર સાથે સ્વીકાર.

"સાધુ" માસિકનો પ્રથમ વર્ષનો દસમો અંક અમને મળ્યો છે. મહંત શ્રી મથુરાંદાસજી શ્રી વૈષ્ણવ સાધુ સુધારણી સભા વડોદરાના પ્રધાન મંત્રી છે. આ માસિકમાં મહાન પુરૂષોનાં જન્મચરિત્ર અને ધર્મ સમંધી તથા ઇતિર વિષયો સારા ચર્ચાય છે. ધર્મની શિથિલતાને લીધે આર્યાવર્તની અવનતિ થએલી છે. કારણ અનેક ધર્મ અને અનેક જાતોમાં હિંદુ વર્ગ વહેંચાઇ ગએલો છે. જુદા જુદા ધર્મ અને પંથને લીધે એક એક વચ્ચે કલહ ચાલ્યા કરે છે. હિંદુસ્તાનમાં સાધુ અને મહાત્માઓની સંખ્યા પુષ્કળ છે, અને તેઓ તિર્થ અને યાત્રાઓ માટે દેશના દરેક ભાગમાં ફરતા હોય છે. તેઓ ધર્મની ઐક્યતા સદાચરણ અને નીતિ વિગરેનો પ્રજા વર્ગમાં ઉપદેશ કરે તો દેશનો ઉદય થયા વિના રહે નહી. માસિકમાં ચર્ચાતા વિષયોથી અને મહાત્માઓનાં જન્મ ચરિત્રથી વાંચક વર્ગ ઉપર સારી અસર થયા વિના રહેશે નહીં. અને પ્રાચીન કાળમાં સાધુ ને માહાત્માઓ લોક કલ્યાણાર્થે પોતાનું જીવન ગાળતા હતા, તેવી રીતે જ્યારે સાધુ અને મહાત્માઓ પોતાનુ કર્તવ્ય બજાવશે, ત્યારે દેશોદય થયા વિના રહેશે નહી. આ માસિકનું વાર્ષીક લવાજમ રૂ. ૨–૦–૦ છે.

ધર્મ પ્રદીપ—માસિકના પચમ કિરણ સુધીના અંકો જોવામાં આવ્યા. એ માસિકના સંપાદક વસનજી દાદાજી ઠક્કર ધર્મ પ્રદીપ ઓફીસ, ખાખ ચોક, માલસર છે. વાર્ષીક લવાજમ રૂ. ૧–૮–૦ છે. માહાત્મા શ્રી પરમહંસજી માધવદાસજી મહારાજની આજ્ઞાનુંસાર આ માસિક પ્રગટ થાય છે. ધર્મના નેતા અને ઉપદેશક સાધુજનો છે. તેઓ દ્વારાએ આવાં માસિક નીકળેથી પ્રજા વર્ગને બહુજ લાભ થાય. આ માસિકમાં પણ ધર્મ અને નીતિ વગેરે સમંધીના ઉત્તમ પ્રકારના લેખો ચર્ચાય છે. વડોદરા રાજ્યમાંથી સાધુ પુરૂષો તરફથી આવાં માસિકની પ્રથમ શીરવાત થએલી જોઈ વધારે આનંદ થાય છે.

કૃષિવિજય—આ નામનું માસિક પત્ર અમને તેના મેનેજર મેસર્સ જયશંકર અંબાલાલ દ્વિવેદી ચાંગા (ગુજરાત) એમના તરફથી મળ્યું છે. ખેતીવાડી સમંધે પુસ્તકો કે માસિકોની ઘણી ખોટ છે. આવાં પુસ્તકો કે માસિકો ઉત્તમ પંક્તિનાં નીકળે તો પ્રજાવર્ગને ઘણો ફાયદો થાય. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧–૦–૦ છે.

દાઢ કિંવા દાંતનો દુખાવો.

(અનુસંધાન ગતાંકના પાન ૧૧૨ થી)

(લેખક—તંત્રી)

સરખી સપાટીમાં શરીર જ્યારે હોય છે ત્યારે કોઇ કોઇ વખત રક્તનો પ્રવાહ ઘણા જોસથી માથા તરફ જાય છે. માથામાં રક્ત સંચય વધારે થવાથી દાંત કે દાઢનાં દર્દ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ ઝામર, આદાશીશી અને નેત્રના પણ કેટલાક રોગો થાય છે, અને અંતે દાંત અને દાઢો પડી જાય તેમજ આંખે પણ અંધાપો આવે છે. આવી રીતે અકાલીક દાંત પડી જઈ બોખા થએલા ઘણા માણસો જોવામાં આવે છે. દાંતો અને દાઢો પડી જવાને લીધે મુખના બંધ શિથિલ થઇ જાય છે, શુદ્ધ ઉચ્ચાર થતો નથી. કઠણ પદાર્થ ચાવ્યા સિવાય ખાઈ શકાતો નથી. એને પોચા પદાર્થને પણ ગળામાં ઉતારવા માટે પ્રવાહી પદાર્થમાં ચોળી મેળવીને ગળી જવો પડે છે. ચર્વણ ક્રિયા ન થવાને લીધે અને તેમાં થુંક (સૅલાઇવા) ન ભળવાથી ખાધેલો ખોરાક હઝમ થતો નથી અને તેમાંથી જોઇતું પોષણ મળતું નથી. જેથી વૃદ્ધાપકાળ જલદી આવે છે. અને અકાળીક મર્ણને શર્ણ થવું પડે છે. પોતાની દાઢો અને દાંત શાથી પડી ગયાં તેનો વિચાર તેમને ભાગ્યેજ આવે છે.

આ લેખના તંત્રીની ઉમર અઠાવન વર્ષની થયા છતાં હજુ દાંત અને દાઢો કાયમ છે. પરંતુ બાલ્યાવસ્થાથી તે કુદરતના નિયમોનું ઉંડું જ્ઞાન થતા સુધીમાં જે કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરવામાં આવેલો તેને લીધે જમણી બાજુની દાઢ નિર્બલ થવાથી તે દાઢે બરાબર ચર્વણ ક્રિયા થતી નહિ તેથી ડાબી બાજુની દાઢેજ ખોરાક ચાવવાનું કામ કરવું પડતું હતું. પરંતુ જ્યારે એમ સમજવામાં આવ્યું કે દાઢ અને દાંતને નિર્બળ થવાનું મુખ્ય કારણ તો ખોરાક ન ચાવવો એજ છે, તે પછી જમતી વખતે જમણી બાજુ તરફ ખોરાકને લેઇ જઇ ધીમેથી ચાવવાનો અભ્યાસ શીરૂ કર્યો. પણ ઘણોજ કઠણ પદાર્થ એ નબળી થએલી દાઢથી ચવાતો નહોતો તેથી પ્રથમ ડાબી દાઢથી અરધો ચાવી જમણી દાઢ તરફ લેઇ જવામાં આવતો. અભ્યાસ શું ન કરી શકે? થોડીજ મુદતમાં ફરી ડાબી દાઢ પણ જમણી દાઢની માફક બળવાન થઇ. એ દાઢ જરા હાલતી હતી તે પણ હાલતી કમી થવા લાગી. તે પછી મેં રાતના વાળુ વખતે રાંધેલા પદાર્થ ખાવાના બંધ કરી કાચા ઘઉંના ફાડા, મગફળી અને તેવાજ બીજા કઠણ પદાર્થ બંન્ને બાજુની દાઢોથી સારી પેઠે બારીક ચાવી ખાવાનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો; તે એટલા માટે કે દાંત અને દાઢોને બરાબર કસરત મળે ને તેના મૂળમાં રૂધિરાભિસરણ બરાબર થાય. પરંતુ ચારેક માસ પછી એક દિવસ હું રાતે સુતો હતો તે વખતે રાતના અગીયાર વાગ્યાના સુમારમાં મ્હારી ડાબી બાજુની દાઢ જે પ્રથમથી નબળી થએલી હતી તે દાઢમાં શતે સણકા આવવા લાગ્યા અને મને બરાબર નિદ્રા આવી નહિ. બીજે દિવસે એ બાજુની દાઢથી રોટલા જેવો પદાર્થ પણ ચવાતો બંધ થયો. દિવસની વખતે એ દાઢમાં મને બીલકુલ પીડા થઇ નહોતી. પરંતુ રાતના નવ વાગ્યા પછી ફરી પીડા શરૂ થઈ. તે દિવસે મેં દુખતી દાઢ તરફ "વાઇબ્રેટર" મુક્યું તેથી થોડીવાર પીડા બંધ થઇ. પણ મધ્ય રાતની વખતે મને એ જગોએ વધારે પીડા થવા લાગી તેથી મેં અમેરિકાના એક સુપ્રસિદ્ધ ડાક્ટરે એક 'પેટંટ' કરાવેલી ઘણી કીમતી દવા

મને સેમ્પલ તરીકે મોકલી હતી અને જે દવા આધાશીશી, વીંછીના ડંખ વગેરે ઉપર વાપરી જોવામાં આવી હતી, અને તે દવા દુખતી દાઢ કે દાંતનું દર્દ થોડીજ મીનીટમાં બંધ કરે છે એમ તેણે લખેલું હતું તે દવા મેં કાઢી. પરંતુ આવી અજાણી દવાને રૂમાં બોળી દાઢના મૂળના પોલા ભાગમાં મુકવાનું મને ઠીક લાગ્યું નહીં, જેથી એ દવા ચહેરાના દાઢના ઉપલા ભાગ ઉપર ચોપડી જોવાનો વિચાર મ્હારા મનમાં આવ્યો ને તે દવા મેં એ ભાગ ઉપર થોડી ચોપડી.

દવા એ ભાગ ઉપર લગાવ્યા પછી લગભગ દસ મીનીટમાંજ એ દાઢમાંનો દુખાવો તદન બંધ થઇ ગયો ને ઉપરના ભાગમાં તો એવી ઠંડક વળી કે મને એ દવા માટે અત્યંત શ્રદ્ધા બેઠી. હું પથારીમાં સુઇ ગયો અને મને ગાઢ નિંદ્રા આવી. પરંતુ રાતના લગભગ ત્રણ વાગ્યા પછી મારી આંખ ઉઘડી ગઇ. મ્હારી દુખતી દાઢ બીજી દાઢોની સપાટી કરતાં નીચે આવેલી માલુમ પડી. શબ્દોચ્ચાર કરતાં કે મોંઢુ હલાવતાં એ દાઢ નીચેની દાઢને અડતી તેથી તેમાં એટલો તો સણકો આવતો કે મહારાથી એકદમ ઉંચા થઇ જવાતું. દાઢ નીચી આવવાને લીધે તેમાં આવતા સણકા જો કે બંધ થઇ ગયા, પરંતુ "બકરૂ કાઢતાં પેસે ઉંટ" એ કહેવતનુસાર એક દુખમાં બીજું દુઃખ ઉભું થયું. સવારે ઉઠયા પછી બીજા દિવસે બપોરે જમવા બેઠો તો ભાત જેવો ખોરાક પણ મહારાથી લેવાયો નહીં તેથી દુધ પીને મેં ચલાવ્યું. તે દીવસે મ્હારે વીસનગરથી ખેરાળુ જવાનું હતું તેથી ખેરાળુ જઇ સાંજે પાછો આવ્યો. પરંતુ સાંજે ભગફળી કે સક્કરચન કે કે લીલાં સિંગોડાં પણ એક બાજુની દાઢથી ચવાયાં નહીં તેનું કારણ એવું કે નીચે ઉપરની દાઢ ચાવવા માટે અરાડતાં જમણી બાજુની નીચે આવેલી દાઢ નીચેની દાઢને અડકતાંજ એકદમ શુળ જેવો ઝાટકો વાગતો હતો. આવા વખતે મેં જો એ દાઢ કોઇ દંતવૈદ્ય કે ડોકટરને બતાવી હોત તો તે એ દાઢને "ટુથ ફોરસેપ્સ" થી ખેંચી કાઢત કિંવા તેમ કરવાની મને સલાહ આપત. મને પણ આવું દર્દ કોઇ પણ વખતે થએલું નહીં તેથી બહુજ ત્રાસ થતો હતો. સાંજની વખતે મેં માત્ર દુધ પીધું તે પછી રાતે આ દર્દ માટે મહારે શો ઉપાય કરવો એ સંબંધે મેં દેશી અને વિદેશી દવાનાં પુસ્તકોમાં જોયું. પરંતુ તેમાં પણ ઘણી દવાઓ પોલી કિંવા દુખતી દાઢના મૂળમાં રૂમાં બોળી દબાવવા લખેલું. કેટલાક ડોકટરોએ કોકિનને આટલા ભાગમાં પાણીમાં મેળવી તેમાં બોળી તેનાં પુમડાં એ જગાએ મુકવા બતાવેલું હતું. એ જગોએ જઇ તે જગાના જ્ઞાનતંતુને પોતાના ઝેરથી બહેરા કરી નાંખશે તેથી કદાપિ થતી વેદનાની અસર મને જણાશે નહીં પરંતુ તે આરામ થોડીવાર માટેજ જણાશે. છેવટે મેં. ડા. મહાદેવ પ્રસાદને કહ્યું કે આ દર્દ માટે તમારા નેચરોપથી પુસ્તકોમાં શા ઉપાય બતાવેલા છે? તેમણે એ દર્દ સમંધીનું પ્રકરણ કાઢયું અને મને વાંચી બતાવતાં મહારા મનની પણ ખાત્રી થઇ કે, પગ તરફના લોહીનો પ્રવાહ; હું ઉપર વર્ણન કરી ગયો તેમ, માથા તરફ જાય છે અને માથામાં લોહી ભેગું થવાથી આ દર્દ થાય છે એમ તેમાં બતાવેલું હતું. એ દર્દ મટાડવા માટેનો ઉપાય તેમાં બતાવેલો હતો. પગ ટાઢા થઇ જવાથી રક્તવાહિની શિરાઓનાં મુખ સંકોચાઇ જાય છે તેને ખુલ્લાં કરવાની જરૂર છે. અને તે ખુલ્લાં થાય તો તે રક્ત પગના તળીયા તરફ વહેવા લાગે. તેમ કરવા માટે તેમણે "ફુટ બાથ" લેવાનું બતાવેલું હતું. એક પહોળા વાસણમાં પગ બોળી રાખતાં દઝાવાય નહિ તેવું ઉનું પાણી ભરી તેમાં પગ મુકી દેવા. બનતા સુધી પગના તળીયાથી એક વહેંત ઉંચાઇ સુધી પાણી આવવું જોઇએ. વધારે ઉંચાઇ સુધી પાણી આવે તોપણ હરકત નથી; ઉલટું વધારે ફાયદાકારક છે.

(અપૂર્ણ.)

રગરસાયન વિદ્યા.

લેખક—શા. તિલકચંદ તારાચંદ વૈદ્ય.

ઉપોદ્ઘાત.

તે સર્વ શક્તિમાન્ પરમાત્માને પ્રણામ કરીને આ અલ્પ નિબંધનો આરંભ કરતાં જણુ છું કે, આ ઇશ્વરનિર્મિત અને કર્મે પ્રેરિત પંચ ભૂતાત્મક સૃષ્ટિમાં જે જે ચમત્કાર દેખાય તેનો વિચાર કરવામાં એકવાર આ ભારતિય પ્રજા એટલી નિમગ્ન થએલી હતી કે દરેક પદાર્થ સ્વભાવ તથા પ્રભાવ જાણી તેના સ્થૂળ સૂક્ષ્મ કારણ અને મહાકારણ એવા ચાર ભાગ પા તેને શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ એવી પાંચ તન્માત્રાઓથી શણગારી, પૃથ્વીથી પરમેશ્ પર્યંતનો વિચાર કરી આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિથી જે જે દુઃખો ઉત્પન્ન થયેલાં હોય અથ થતાં હોય વા થવાનો સંભવ હોય તેમાંથી છુટવા માટે પંચભૂતાત્મક પ્રકૃતિના ન્યુનાધિક સ મિલનથી જૂદા જૂદા રૂપ, રસ, સ્વાદ અને આકારવાળી વનસ્પતિના તત્વનો યથાર્થ વિચાર કર આયુર્વેદ યાને વૈદકશાસ્ત્ર રચવામાં આવ્યું હતું. જ્યારે ભારતવર્ષમાં વિદ્યાનો સૂર્ય મધ્યાન કાળનો તપતો હતો ત્યારે ઇતર દેશોમાં અજ્ઞાન અંધકારની રાત્રિ હતી. પરંતુ અસ્તોદયન નિયમ પ્રમાણે ધીમે ધીમે અને ક્રમે ક્રમે પ્રમાદના યોગે અને આલસ્ય, વૈર, દ્વેષ તથા ઇર્ષાન યોગે આ દેશમાંથી જ્ઞાન ઘટતું ગયું તેમ તેમ પરદેશમાં તેનો પ્રભાત થતો ગયો. જેમ જેમ પરદેશી લોકો શારીરિક અને માનસિક વિદ્યામાં વધતા ગયા તેમ તેમ આપણા લોક પાછા હઠત ગયા. જેમ એક માણસ ઉંચી પાળ ઉપરથી પગ લપસવાથી લપસી પડે, અને પછી તે ગબડતો ગબડતે છેક નીચે પડી કીચડમાં દટાઈ જાય, તેમ આપણા લોકો જ્ઞાનના શિખરપરથી પ્રમાદનો આંચકો લાગતાં ગબડયા, એટલે જેમ જેમ ગબડતા ગયા તેમ તેમ ભાન ભૂલતા ગયા, અને છેલ્લે અજ્ઞાનાંધકાર રૂપ ખાઇમાં પડી પરાધીનતારૂપ કાદવમાં ડુબી ગયા! આજે આપણી એવી દશા છે કે, આપણા દેશની ગમે તેવી સંગીન અને સુખરૂપ પ્રક્રિયા હોય તોપણ તેના તરફ જેમ વ્યભિચારી પુરૂષ સ્વસ્ત્રીઓનો ત્યાગ કરી પરકીયા તરફ જુએ છે, તેમ આપણા લોકો આપણી વિદ્યા તરફ નહીં જોતાં પારકી વિદ્યા તરફ તેના બનાવટી સ્વરૂપને જોઇ મોહી રહ્યા છે. થોડા વખતપર અમેરીકા ખંડના વિદ્વાન ડાકટરોએ એવો શોધ કર્યો કે જૂદા જૂદા રંગના ખીલારી કાચના શીશાઓમાં પાણી ભરી થોડી વાર તે પાણી સૂર્યના તાપમાં મૂકવાથી તે ઔષધરૂપ બની તમામ દરદોને સારાં કરે છે. જ્યારે આ વિદ્યા પ્રગટ થઈ ત્યારે લોકો આશ્ચર્ય પામ્યા અને એ વાત અસંભવિત છે એમ માનવા લાગ્યા. પણ જેમ સૂર્ય ઉગ્યા પછી પ્રભાત થયું છે એવું સાબીત કરવાને સાક્ષીની જરૂર પડતી નથી તેમ આ રંગ રસાયન વિદ્યાને માટે પણ સમજવું. આ રંગ રસાયન વિદ્યાએ એવું સાબીત કર્યું કે જ્યારે આર્ય, યુનાની, એલોપથી—હોમીઓપથી ઇલેક્ટ્રોહોમીયોપથી, હાઇડ્રોપથી અને કલેઓપથીના પ્રયોગ કરનારને કોઇ પ્રકારનો રસ્તો દેખાય નહિ, ત્યારે આ ક્રોમોપથી યાને રંગ રસાયન વિદ્યા જાણનાર તે રોગને હઠાવી શકે છે. એવું જ્યારે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી સિદ્ધ થયું ત્યારે એના તરફ વૈદ્યક વિદ્યાના જાણનારાઓનું લક્ષ ખેંચાયું અને મનુષ્ય માત્રના ઉપકાર માટે એક ચોપાન્યું છપાઇ અજ્ઞાનરૂપ ખાઇમાં પડેલા આર્યાવર્તમાં આવ્યું. પરંતુ જેમ મહાત્મા ગમે તેવા અજ્ઞાનરૂપ અંધકૂપમાં પડેલો

હેાય તેાપણ થેાડેા ઇસારેા થતાં તુરત સાવધ થાય છે, તેમજ આર્યાવર્તની પ્રજા ઘણે ઉંચેથી પડેલી અને પડતાં અકળાયાની પીડાથી સ્વસ્થ થએલી હતી, અને પેાતાની કેટલી અધેાગતિ થયેલી છે તેનેા વિચાર કરી પાછા ઉંચે ચઢવાનેા ઉપાય શેાધી વિચાર કરતી હતી, તે અરસામાં આ " રંગ રસાયન વિદ્યા " એટલે ક્રામેાપથી (કિરણ વિદ્યા) ના કિરણનેા ઝાંખેા પ્રકાશ તેના નિર્મળ અંતઃકરણ ઉપર પડવાથી તુરત જ્ઞાનનેા પ્રકાશ થયેા. અને તે પ્રકાશવડે પેાતાના પૂર્વજોએ તત્વેા અને તત્વેાના રંગેા, ગ્રહેા અને ગ્રહેાના રંગેા, સૂર્યનાં કિરણેા અને કિરણેાના રંગેા, પૃથ્વીની ધાતુઓ અને ધાતુઓના રંગેા, તથા પ્રાણી શરીરના ધાતુઓ અને ધાતુઓના રંગેાનું પરસ્પર ન્યુનાધિક મિશ્રણ થવાથી જે આ સમષ્ટિ રૂપ સૃષ્ટિ દસ્યમાન થાય છે તેમાં પેાષક કિરણેાનેા વિરૂદ્ધાભાસ થવાથી જે ફેરફાર થઇ રેાગરૂપ ઉપાધિ જણાય છે, અને તેને દુઃખરૂપ માની મનુષ્યેા અકળાય છે, તેમાંથી તેનું તારણ કરવાને સુખરૂપ માર્ગ જણાઈ આવ્યેા. અને તે માર્ગે ચઢતાં અસાધ્ય અને ભયંકર જણાતાં દરદેા સુખસાધ્ય અને સુખરૂપ સારાં થવા લાગ્યાં.

આ કિરણ વિદ્યા (ક્રામેાપથી) રંગ રસાયન વિદ્યામાં જેટલેા પ્રવેશ મેં કર્યો છે, અને મને જે જે અનુભવ થયેા છે, તેનું વર્ણન કરવા હું ધારૂં છું. અને બીજા વિદ્વાનેાને જેમ જેમ વધુ અનુભવ થાય તેમ તેમ વિચારથી, તર્કથી, અજમાયશથી, અને વિદ્યાથી એ વિદ્યાને ઉંચા શિખર ઉપર લેઇ જઇ સૂર્ય જેમ પેાતાનાં કિરણથી આખી સૃષ્ટિને વીર્ય આપી સજીવ રાખે છે, અને ચંદ્ર પેાતાના કિરણથી પેાષણ કરે છે તેમ આ કિરણવિદ્યાને પ્રકાશમાન કરી નિષ્કામ વૃત્તિથી પ્રાણી માત્રને ઉપયેાગી થાય માટે પ્રકાશિત કરશે એવી આશા છે.

પ્રકરણ ૧ લું.

૧. ભુરા રંગની બાટલીના પાણીથી તાવ, મરડેા, અતિસાર સંગ્રહણી, ખાંસી, શ્વાસ, માથાનું દુખવું, માથાનાં દરદેા, ગરમી એટલે પરમેા, ટાંકી, વિસ્ફેાટક શ્લીપદ વિગેરે ગરમીના રેાગેા મટે છે.

૨. પીળા રંગની બાટલીના પાણીથી પેટમાં ચાલતેા ગડગડાટ, પેટનું ચઢવું, પેટનું ફુલવું, પેટમાં આવતી ચુંક, ઝાડાની કબજીઆત, અજીર્ણ, કૃમિરેાગ, બસ્તી, શુળ, મેદેારેાગ, વગેરે પેટના રેાગેા મટે છે; તથા કાળજા, તલ્લી, હૃદય અને ફેફસાના રેાગેાને સારી અસર કરે છે.

૩. લીલા રંગની બાટલીના પાણીથી ચામડી ઉપરનાં તમામ દરદેા જેવાં કે વિસર્પ (રતવા) વિચર્ચિકા (હાથ પગનું ફાટવું) ક્ષુદ્રરેાગ (જેમાં તમામ જાતની ફેાલ્લીઓનેા સમાસ થાય છે.) રક્તપિત્ત (છાતી, નાક, મુખ, ગુદા, પેશાબથી લેાહી જાય) સ્ત્રીઓનેા રક્ત પ્રદર, અને અર્શ વગેરે, એટલે એકંદરે તમામ શરીરમાં સડતાં, પાકતાં, વહેતાં, ગંધાતાં અને કેાઈ પણ દવાથી નહિ રૂઝાતાં દરદેા સારાં થાય છે.

૪. રાતા રંગની બાટલીના પાણીથી, વાયુથી ખેંચાઇ ગયેલા, બંધાઇ ગયેલા, તણાઇ ગયેલા, લુલા થઇ ગયેલા માણસેા સારા થાય છે; એવેા મારેા ખાસ અનુભવ છે. પરંતુ આટલી સૂચનાથી એ વિદ્યાથી અજાણ્યા માણસેા, તથા તત્વજ્ઞાન ભણેલા તકરારી માણસેા, અને અપૂર્ણ પદાર્થજ્ઞાન ભણીને નાસ્તિક થયલા માણસેાના મનનું સમાધાન થશે નહિ. જેથી આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં એ વિદ્યાને પુષ્ટિ આપવા માટે શું શું પ્રયત્નેા કરવામાં આવ્યા છે, તેમજ અણુસમજી લેાકેાને ધર્મને માર્ગેથી તથા રૂઢી માર્ગેથી આ વિદ્યા સમજાવીને ધર્મ તથા રૂઢી દ્વારાએ " **રંગ રસાયન વિદ્યાથી** " તેઓનું શરીર તંદુરસ્ત રહેવાને શા શા પ્રયત્નેા કરવામાં આવ્યા છે, તે

બતાવવા પ્રયત્ન કરીશ; તેમજ માત્ર શીશી પાણીથી ભરી તડકે મુકેલા પાણીથી જોઇએ તેવી અસર નહિ થવાથી કેટલાકો એ વિદ્યાને દોષ આપે છે, તેમ તેઓ પોતાની ભૂલ નહિ તપાસતાં એ વિદ્યા તરફ અભાવ બતાવે છે, તેઓના મનનું સમાધાન કરીશ. શીશીના પ્રત્યેક રંગમાં જુદા જુદા રંગોની અસર થાય છે, જુદા જુદા રંગો મળવાથી જુદા જુદા રંગો ઉત્પન્ન થાય છે. તે સ્વતંત્ર રંગ તથા ઉત્પન્ન થયેલા રંગ ઉપરથી એકજ જણાય છે તો પણ પરિણામે જુદા ગુણ બતાવે છે. રંગવાળી શીશી એકબીજાની પાસે મુકવાથી શું ફેરફાર થાય છે, તેમ શીશીઓ સાફ કરવી, પાણીથી ભરવી, સૂર્યના તાપમાં ક્યાં મુકવી, કેટલો વખત મુકવી, કેવી રીતે મુકવી, ક્યારે મુકવી, એ તમામ જાણવા લાયક અગત્યના વિષયનું કારણ, કાર્ય અને ઉપલબ્ધિ સાથે વિવેચન કરવામાં આવશે, જેથી તત્વો અને રંગોના દ્રવ્ય ગુણ સ્વભાવથી પ્રકૃતિના ભેદ સમજી રોગના પૂર્વ રૂપ, સમ્પ્રાપ્તિ, નિદાન, હેતુ, અને ઉપશમને જાણીને રોગીને સારા કરી શકાય.

પ્રકરણ ૨ જું.

દુનિયાના કોઇ પણ ભાગમાં વસતા મનુષ્યો કોઇ પણ ન્યાતના કે ધર્મના હોય પરંતુ ઇશ્વરી સૃષ્ટિમાં મનુષ્ય તરીકે તેની એકજ જાત ગણાય છે. અને તે માણસો ધર્મગુરૂઓના સ્વાપેક્ષા કોઇ પણ ધર્મને તાબે હોય, પરંતુ માનુષી ધર્મમાં તેનાથી કોઈ પણ જાતનો ફેરફાર થઈ શકતો નથી. જૂદા જૂદા દેશની પ્રજાની લિપિ, ભાષા, પહેરવેશ, તથા આહાર અને વિહારનાં સાધનો જૂદાં હોય, પરંતુ વાતની સંજ્ઞામાં ફેરફાર થઇ શક્યો નથી. એક હાથ લાંબો કરી સામા માણસને આપણે આપણી તરફ આવવાની નિશાની વખતે હાથને આપણી તરફ હલાવીએ છીએ, તે રીત બદલીને, ચાલ્યો જા, અથવા જા, અથવા જતો રહે કહેવાને જેવી હાથની સંજ્ઞા કરીએ છીએ તેવી નિશાની બોલાવવા માટે કોઇ પણ દેશમાં ચાલુ કરી શકાઈ નથી. અર્થાત્ સર્વ દેશનાં મનુષ્યો બોલ્યા સિવાય પોતાના મનના વિચારો એકજ સંજ્ઞા (નિશાની) થી સમજાવી શકે છે. મનુષ્ય માત્રને હર્ષ, શોક, ભય, દુઃખ, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, ઇર્ષા, દ્વેષ વગેરે માનસિક વિકારોની જે છાયા મુખ ઉપર પડે છે, અને તે તે વિકાર જણાવવા માટે શારીરિક સ્વાભાવિક સંજ્ઞાઓ થઈ જાય છે તે ખ્રીસ્તી, મુસલમાન, બૌધ, જૈન આર્ય, કે હિંદુ ધર્મના સ્થાપકો જુદી બતાવી શકયા નથી. જેમ હર્ષમાં હસવાને ઠેકાણે કોઇ દેશનાં મનુષ્યો રડતાં નથી, તેવી રીતે જ્ઞાનેન્દ્રી તથા કર્મેન્દ્રિઓના ધર્મો અર્થાત્ કાનથી સુંઘવું, નાકથી સાંભળવું, હાથથી ચાલવું, પગથી લખવું અથવા ખાવું એવું કોઈ કરી શકયું નથી. એ ઉપરથી સાબિત થાય છે કે મનુષ્યની જાતી તો એકજ છે. પરંતુ જ્ઞાતે જૂદા છે. તેનું કારણ એટલું કે સામાન્ય મનુષ્ય સમુદાયમાંથી વિશેષ ગુણ કર્મ સ્વભાવવાળાને પરસ્પર પ્રીતિ બંધાય એ સ્વાભાવિક છે અને એ પરસ્પર પ્રીતિ બંધાયલા સમુદાયનું નામ "**જ્ઞાત-નાત**" એટલે ભણેલા, અર્થાત્ જેના ગુણ કર્મ સ્વભાવ જાણેલા અથવા આપણા જેવા જણાયલા છે તેઓ આપણી જ્ઞાત એટલે જાણીતા છે. એ નિયમને અનુસરી શ્રીમદ્ભગવદ્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે **चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टं गुण कर्म विभागशः ॥** એવી રીતે વિદ્વાનો (બ્રાહ્મણ) બલવાનો (ક્ષત્રી) ધનવાનો (વૈશ્ય) અને બુદ્ધિમાનો (શુદ્ર) એ ચાર વર્ણ બંધાઇ અને એથી ઇતર મનુષ્યો અંત્યજ (અતિશુદ્ર) માં ગણાયાં. તે પછી ગુણ કર્મના યોગે, ધંધા પરત્વે, સમુદાય બંધાયલા જણાય છે. એટલે બ્રાહ્મણ, વાણિયા, ક્ષત્રી, કણબી, ઘાંચી, મોચી, દરજી, સોની, કડિયા;

સુથાર, લુહાર, કંસારા વગેરેની વચલા કાળમાં ધંધા પરત્વે ન્યાતો બંધાઇ હોય એમ જણાય છે. તે પછી પરદેશીઓના હુમલાથી ઘરબાર છોડી ગામેગામ નાસવું પડેલું જેથી ધંધો એક હોય છતાં વિશ્વાસ આવે નહિ. કારણ કે ગામ છોડી પરગામ ગયા પછી ગુજરાનનું સાધન નહિ હોવાથી પોતાનો અસલ ધંધો છોડી ઘણાઓને બીજા ધંધા શીખવા પડેલા હોય, અથવા પરદેશી રાજ્યના છુપા જાસુસો કોઈ પણ જ્ઞાતનો ધંધો શીખી તે જ્ઞાતનો ગણાઇ તેઓના ખાનગી વિચાર જાણી લઇ રાજ્યના ગુન્હામાં સપડાવી દે નહિ અને જાન માલ ઉપર જોખમ લાવે નહિ એવા હેતુથી પોતે પોતાના ગામ ઉપરથી નામ પાડી સમુદાયથી જુદા પડી ગયલા, જેના પુરાવામાં, શ્રીમાળી, મોઢ, સોરઠીઆ, પટણી, સીધપુરિયા, બ્રિજવાસી ઓસવાળ, પોરવાડ, ગુજ્જર અને નાગર વગેરે હજારો ન્યાતો આજે જોવામાં આવે છે. કદાપિ કોઇને એવી શંકા થશે કે આ રંગ રસાયન શાસ્ત્રમાં જાત અને ન્યાતનું વિવેચન કરી વિષયાંતર કરવા અને ગ્રંથની મહત્તા ઘટાડવાનું શું કારણ હશે? તેના ખુલાસામાં જણાવવાનું કે આજે પશ્ચિમથી આવતી કોઈ પણ ચમત્કારી વિદ્યા તે તેઓની શોધેલી નથી, પરંતુ આપણા દેશની અને આપણા શાસ્ત્રથીજ ઉપજાવેલી છે. પણ આપણે તો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે એટલી મોટી અને ઊંડી ખાઇમાં પડી ચીકણા કાદવમાં કળી ગયા છીએ, અને જૂદા જૂદા સમુદાયમાં વહેંચાઈ ગયા છીએ કે, એક બીજાને જોઈ પણ શકતા નથી, તેમ સમીપસ્થ હોવા છતાં મદદ કરી શકતા નથી, તથા ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિ અને વિભાગમાં વહેંચાવાથી આપણે કોણ છીએ? આપણે શું કરીએ છીએ? આપણને શું જાણવાનું છે? શાસ્ત્રો ક્યાં છે? કેવાં છે? અને તેમાં શું લખ્યું છે? તેનું ભાનજ ભૂલી ગયા તો પછી ધ્યાન તો ક્યાંથી હોય? અને ધ્યાન નહી હોય એટલે પરદેશીઓ જે બતાવે તે તેઓનું છે એમ માનવુંજ પડે એમાં આશ્ચર્ય નથી. તેટલા માટે આ રંગ રસાયન વિદ્યાની પ્રાચીનતા અને તાદષ્યતા સિદ્ધ કરવા જાત અને ન્યાતનો થોડો ઇતિહાસ લખવાની જરૂર જણાઇ છે.

આપણા જ્યોતિષશાસ્ત્રમાં નવ ગ્રહની ગ્રહમાળાનો શોધ કરી પૃથ્વીની સાથે સંબંધ ધરાવતા સાત ગ્રહોને નક્કી કરી તેના સાત વાર ઠરાવ્યા છે. તે ગ્રહોને સૂર્યની આસપાસ ફરવાનું હોવાથી પોતપોતાની કક્ષામાં ગતિ કરે છે અને પોતે પોતાનાં કિરણો પૃથ્વી ઉપર ફેંકે છે. તેમ સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વીને ફરવાનું હોવાથી, અને પૃથ્વી કરતાં સૂર્ય ઘણો મોટો હોવાથી સૂર્યનાં સાત કિરણો પૃથ્વીને લાગે છે, જેથી સૂર્યને સપ્તરશ્મિ લખ્યો છે. તે સપ્તરશ્મિને પૌરાણિકો સાત મુખનો ઘોડો કલ્પે છે. પણ ખરૂં જોતાં સૂર્યનાં સાત કિરણો સાત રંગનાં પૃથ્વીને લાગે છે તેથીજ સૂર્ય અને તેનો પ્રકાશ ધોળો માલમ પડે છે. સાત રંગ મળવાથી ધોળો રંગ થાય છે એવું પશ્ચિમનું રસાયનસાસ્ત્ર પણ શીખવે છે. જો કે તડકો ધોળો પડે છે તોપણ ઝુમરના કાચમાંથી જોતાં તેના જૂદા જૂદા રંગો દેખાય છે, અર્થાત્ જૂદા જૂદા રંગનાં કિરણો પૃથ્વી ઉપર પડવાથી પૃથ્વીમાં જૂદી જૂદી સાત જાતની ધાતુઓ એટલે સોનું, રૂપું, ત્રાંબું, કલઇ, શીશું, પારો અને લોઢું ઉત્પન્ન થાય છે. તેમજ પથ્થર ઉપર તેની અસર થવાથી હીરા, માણેક, નીલમ, પુખરાજ, શનિશ્વર અને સ્ફાટિક વિગેરે જૂદી જૂદી જાતનાં અને રંગનાં રત્નો પેદા થાય છે. તેવીજ રીતે માણસના શરીરમાં આત્મા પૂર્વકર્માનુસાર જે જાતનું વાસના લિંગ (અંતઃકરણ) લઇ જન્મ્યો હોય તે જાતના પરમાણુઓને આકર્ષી તેવા રંગવાળું પડ પોતાની આસપાસ બાંધે છે જેથી ચાર અંતઃકરણ અને પાંચ તન્માત્રાઓ મળી નવે દ્વારથી ષડ્ ઉર્મીનો પ્રવાહ ચાલતો રહે છે. તેથી ઇચ્છા, દ્વેષ, પ્રયત્ન, સુખ અને દુઃખનો ઉદ્ભવ થાય છે.

તેણે કરી માણસો હમેશ આશા અને તૃષ્ણામાં પ્રવૃત્ત થાય છે. એ આશા અને તૃષ્ણાના સંકલ્પબળથી આકર્ષાઈને આકાશમાંથી તથા ખાન અને પાનમાંથી પરમાણુઓ મળીને સાત શરીરનાં ધાતુ બને છે.

આપણે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે જૂદા જૂદા ગ્રહો સાત રંગના છે; સૂર્યનાં કિરણ સાત રંગનાં છે; પૃથ્વીની ધાતુ સાત છે; ઉપધાતુ સાત છે; રત્નોના રંગ સાત છે; માણસના શરીરમાં ધાતુ સાત છે; ઉપધાતુ સાત છે; ચામડી સાત છે; અગ્નિની કળા સાત છે; તેને રહેવાના આશય સાત છે. અર્થાત્ સમસ્ત સૃષ્ટિ સપ્તરશ્મિમય છે, અને સર્વ સપ્ત રંગમાં સૂર્ય વીર્ય આપે છે એટલા માટે સૂર્યને પિતા રૂપ ગણીએ છીએ, જેના વીર્યથી સર્વ વસ્તુ વીર્યવાન જણાય છે. પરંતુ માતાના રજ વિના પિતાના વીર્યથી ફળ ઉપજાવી શકાતું નથી. તેથી ચંદ્રને રજ વર્ષાવવાનું કામ સોંપાયેલું છે. એટલે સૂર્યે વીર્ય આપેલું હોય તેને ચંદ્ર માતા રૂપ થઈ રજ આપી પોષે છે, તેથી ચંદ્રને "મા" સંજ્ઞા લગાડી છે અને રાત્રીને "રજની" શબ્દ લાગુ પાડ્યો છે. તેમ શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે **पुष्पामिचौषधिं सर्वे सोमो भूत्वा रसात्मकः ॥** અર્થાત ચંદ્ર ઔષધી વિગેરેને પોતાના રજથી પોષે છે. આ ઉપરથી નિર્વિવાદ સિદ્ધ થાય છે કે પદાર્થ વિદ્યાનાં બારીકમાં બારીક તત્વો જે કિરણોના ભેદ તેનો વિચાર પુરેપુરો આપણા વેદાદિ શાસ્ત્રોમાં કરેલો છે. જેમ, **हिरण्यगर्भः समवर्ततताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसित् । सदाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषाविधेम** વગેરે ઘણા મંત્રો છે કે જેમાં પદાર્થ વિદ્યાને જુદે જુદે રૂપે વર્ણવેલી છે. તેનો શતાંશ પણ આ જમાનાના શોધકો પામ્યા નથી. હવે આપણે એ વિદ્યા ધર્મથી રૂઢીમાં શી રીતે ગોઠવાયલી છે, તેની તપાસ કરીએ. ધર્મ અને રૂઢીમાં ગોઠવાયલી રંગરસાયનવિદ્યા શોધતાં પેહેલાં આપણે પૃથક પૃથક ગુણ જાણવાની ખાસ જરૂર છે. પ્રથમ આપણે ગ્રહોના રંગ જુદા જુદા જાણીશું એટલે વધારે સમજ પડશે. સૂર્યનો રંગ પારા જેવો છે ને પારાનું નામ વીર્ય છે. તેમાં સાતે રંગ રહેલ છે. તે સૂર્યને સાત મુખવાળો ઘોડો છે એવું પુરાણોમાં લખ્યું છે, કારણકે તેઓ અશ્વ અને રશ્મિ શબ્દનો ખરો અર્થ સમજ્યા નથી. વૈદિક સિદ્ધાન્ત પ્રમાણે અશ્વનો અર્થ અગ્નિ થાય છે અને રશ્મિનો અર્થ કિરણ થાય છે. ચંદ્રનો રંગ રૂપા જેવો છે. મંગળ તાંબા જેવા રાતા રંગનો છે. બુધ ખુલ્લા પીળા રંગનો છે. બૃહસ્પતિ સુવર્ણ જેવા પીળા રંગનો છે. શુક્ર નીલમણિ જેવો છે. શનિ લોખંડ જેવો છે. કેતુઓ અનિયમીત હોવાથી ગણ્યા નથી, અને રાહુ આપણી પૃથ્વીનુંજ નામ છે. તેનો રંગ અંધારા જેવો હોવાથી તે બીજા પ્રકાશિત ગ્રહોનાં કિરણને ગ્રહણ કરે છે. એટલે સાત ગ્રહો મળીને વાદળી (બ્લુ), લીલો, લીંબોઇ પીળો, સુનેરી પીળો, રૂપેરી, પારા જેવો, લોહ જેવો અને રાતા રંગનો ખીચડો થયેલો છે. તેઓ સર્વને સૂર્યની આસપાસ ફરવાનું અને પૃથ્વી સાથે સંબંધ હોવાથી તેના કિરણો જૂદા જૂદા રંગનાં ચારે બાજુએ ફેલાય છે. પરંતુ તેઓની ગતિ એટલે ચાલ જૂદી જૂદી હોવાથી એક સરખો રંગ એકજ ઠેકાણે ટકતો નથી, અને તેઓને સૂર્યની આસપાસ ફરવાનું હોવાથી પોતપોતામાં જોઇતા રંગનું વીર્ય સૂર્યથી પામી લઇ પોતાના ચંદ્રથી પોષે છે. પણ જ્યારે જ્યારે પોતાના કિરણની સીધી કે આડકતરી ગતિ થાય છે ત્યારે ત્યારે તે કિરણો સૂર્યના કિરણને ભેદીને અથવા તેથી વક્રિભવન પામીને પૃથ્વી ઉપર આવી પડે છે. અને પૃથ્વી ઉપર સૂર્યના પડતા કિરણોમાં પોતાના કિરણનો વધારો કરી જૂદી જૂદી જાતની અસર ઉત્પન્ન કરે છે. સૂર્ય ઉષ્ણ છે. ચંદ્ર શીતળ છે. મંગળ ગરમ છે. બુધ નપુંસક છે. બૃહસ્પતિ મેધાવાન છે. શુક્ર સજીવન રાખનાર છે. શનિ લુલો છે એટલે તેઓનાં કિરણ પ્રમાણે

તેઓના સ્વભાવ છે, અને સ્વભાવ પ્રમાણે ગુણ દેખાડે છે. હવે ધારો કે માણસના શરીરમાં રૂપ તન્માત્રા એટલે આંખ છે. એ રૂપ તન્માત્રા અગ્નિ તત્વનું કાર્ય છે. તે અગ્નિ તત્વને શાંત રાખવા આંખમાં ભુરા રંગનો સુરમો કે કાળા રંગનું કાજળ આંજીએ છીએ. તે સુરમો કે કાજળને આંખ ગ્રહણ કરતી નથી, પરંતુ આંખની પાંપણમાં તે વળગી રહે છે. તે પાંપણમાંથી સૂર્યનાં કિરણો રંગવાળાં થઇને આંખમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી આંખમાં ઠંડક રહે છે એટલુંજ નહિ, પણ ઘણા રોગો મટે છે. એ વિદ્યા આ દેશની સાધારણ સ્ત્રીઓ પણ જાણે છે અને આંખમાં કાજળ આંજવું એ એક પોતાનો ધર્મ સમજે છે. તેથી મોટા મરણાદિ શોકના સમયમાં કાળાં અથવા ગળીનાં રંગેલાં કપડાં પહેરવાની સાધારણ રૂઢી છે. કારણ કે ઘણા શોકથી મગજ ઉપર ભારે અસર થતી વખતે માણસને ઉન્માદ થઇ જાય છે, તેથી કાળા અથવા વાદળી રંગનાં કપડાં પહેરવાથી મગજ અને શરીરને ઠંડક રહે છે. ઠંડકથી મગજ બગડતું નથી અને મન શાંત થાય છે જેથી લોહી ઉકળતું નથી. તેવીજ રીતે શીતળાની મોસમમાં શીતળાના દરદીની આસપાસ અને બારણે કે બારીયે લીમડાનાં પાત્રાંનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને તેનાં તોરણ બાંધવાં કે લીમડાની ડાળીથી શીતળાને પવન નાંખવો એ એક ફરજીઆત મનાયલું છે; પણ ખરી વાત એવી છે કે, શીતળાને વૈદકશાસ્ત્રમાં "મસુરીકા" નામનો રોગ લખેલો છે. મસુરીકા પણ એક જાતનો વિસ્ફોટક છે અને વિસ્ફોટકને લીલો રંગ ઘણી ઝડપથી શાંત કરે છે, એવા હેતુથીજ લીમડાનાં પાત્રાં રૂઢીરૂપ ફરજીઆત થઈ પડયાં છે. જેમ વસંત ઋતુમાં પીળાં કપડાં પેહેરવાનો ઘણે સ્થળે ચાલ છે, વર્ષા ઋતુમાં કસુંબી રંગ વધારે વપરાય છે, અને શીયાળાની ટાઢમાં રાતાં ગોદડાં તળાઇ વાપરવાથી અને રાતી શાલ ઓઢવાથી ગરમાવો શરીરમાં રહે છે. આવી રીતના ઘણા દાખલા વિચાર કરતાં જણાઈ આવે છે. મતલબ કહેવાની એટલીજ છે કે રંગ રસાયન વિદ્યામાં આપણા લોકો દેશ, કાળ, ઋતુ, પ્રકૃતિ, વાતાવરણ વગેરેને અનુસરતા અનેક વિચારો કરી આહારમાં, વિહારમાં, ખાનમાં, પાનમાં, પહેરવામાં, ઓઢવામાં, સુવામાં અને ઘર બાંધવામાં કે રહેવામાં પોતાની પ્રકૃતિને કયાં કિરણો માફક છે, અને કેવા આહારનાં તથા વિહારનાં ઉપકિરણો રાખવાથી જેવા જોઇએ તેવાં કિરણો મળશે કે આરોગ્ય રહેવાય, તેનો વિચાર કરતા હતા અને તે પ્રમાણે વર્તતા હતા. તેનો દુરૂપયોગ થવાથી આજે આર્યો ઈન્ડીયન અથવા હીંદુપદને પામ્યા છે. પરદેશીઓ જ્યારે એક લાખ ઘોડાના વેગવાળા ઇંજીનથી ઉંચે ચઢે છે ત્યારે આપણે તેટલાજ બળથી બલકે તેથી અધિક બળથી નીચેના નીચેજ ચાલ્યા જઇએ છીએ!!! અને એવી અધોગતિમાં પોતાનું ભાન ભૂલી પારકાનું જોઇ આશ્ચર્ય પામીએ એમાં કાંઇ નવાઇ નથી.

હવે આપણે એ વિચાર કરવાનો કે માત્ર બાટલી (શીશી) માં પાણી ભરી તડકે મુકવાથી શી અસર થાય છે, અને જો અસર થતી હોય તો બીજા પાણી ઉપર કેમ થતી નથી? એવો કોઇ પ્રશ્ન કરે તેનો જવાબ એ છે કે, સૂર્યનો તાપ સર્વને સરખો લાગે છે, અને તાપમાં અગ્નિ છે એ વાતમાં બે મત છેજ નહિ. પણ એ તાપથી લોકોની માલ મીલકતને આગ લાગતી નથી. પરંતુ આગીયો કાચ લઇ તેમાં સૂર્યનાં કિરણો પકડી એટલે તેને તડકે ધરીએ અને તેમાંથી જે પ્રકાશનું બીંદુ પડે તે બીંદુમાં રૂ અથવા એવોજ જ્વાલાગ્રાહી પદાર્થ ધરીએ, તો તુરત સળગી ઉઠે છે; અર્થાત્ વાતાવરણમાં સામાન્ય અગ્નિ ભરેલો છે તે વિશેષ રૂપમાં આવવાથી પ્રગટ થઇ શકે છે. તેમ આ પૃથ્વીની ઉપરના તમામ ભૌતિક પદાર્થનો હર ઘડી નાશ થાય છે એટલે તેનું જળ, વાયુ અને અગ્નિ દ્વારાએ પ્રથક્કરણ થાય છે અને તે તમામ પદાર્થો

ત્રસરેણુ, દ્વિરેણુ કે પરમાણુ રૂપ બની આકાશમાં ઉડતા ફરે છે. પરમાણુનો એવો સ્વભાવ છે કે તે સ્વજાતિ દ્રવ્ય તરફ વધારે આકર્ષાય છે. તે પ્રમાણે પૃથ્વી ઉપરની તમામ વસ્તુઓનું સંકણ, પડણ અને વિધ્વંશન રૂપે પ્રથક્કરણ થઇ પરમાણુ રૂપ બની આકાશમાં જાય છે. ત્યાં આકાશમાં તેઓ ચાર જથામાં વેંહેંચાઇ વાદળાંનું રૂપ ધરી વાતાવરણમાં ભમ્યા કરે છે. તેઓ વાદળાંરૂપે ફરતાં ફરતાં જ્યારે સૂર્યની સીધી કક્ષામાં આવે છે, ત્યારે સૂર્યનાં કિરણો તેમાંથી પ્રવેશ થઇને તે વાદળાંના રંગના સ્વભાવ પ્રમાણે અસર કરે છે. જેમ આકાશમાં ક્ષારના પડવાળું સફેદ વાદળું આવ્યું હોય અને તેવા વાદળાના કેંદ્રમાં મંગળનો ગ્રહ આવેલો હોય એટલે મંગળનાં રાતાં કિરણોથી તે વાદળું રાતું થયલું હોય તેમાંથી સૂર્યનાં કિરણો પસાર થઇ રાતા રંગનાં બની પૃથ્વીના જે ભાગ ઉપર પડતાં હોય તે ભાગના લોકો ગરમીના એટલે શીતળા, કૉલેરા તથા ભેજામાં લોહી ચડવા અને મુર્છાના રોગમાં સપડાઇ જાય. એજ સિદ્ધાન્ત પ્રમાણે સૂર્યનાં કિરણો રાતા રંગનાં થઇ ઘણા જથામાં પૃથ્વીના કોઈ ભાગ ઉપર પડે તો તેની અસરથી પૃથ્વીના પડમાં જે ભૂગર્ભરસ રહેલે. છે તેને ઉકાળે ચઢાવે, જેથી ધરતીકંપ જેવા ભયંકર બનાવો બનવા પામે છે. એવી રીતે આકાશમાં માટીનાં, ક્ષારનાં, કોલસાનાં અને પાણીનાં પરમાણુના જથા ઊડતાજ રહે છે, તેને સામાન્ય અગ્નિથી પાતળો થયેલો વાયુ પોતાની ગતિ તરફ ખેંચતો રહે છે. તેઓ ખેંચાતા ખેંચાતા સૂર્યની સીધી કક્ષામાં આવી કોઇ પણ એક અથવા બે ગ્રહોના કિરણોથી રંગાઈ સૂર્યનાં કિરણોને રંગીન બનાવી પૃથ્વી ઉપર ફેંકે છે, જેથી અતિવૃષ્ટિ, અનાવૃષ્ટિ, અમૃતવૃષ્ટિ કે વિષવૃષ્ટિ થાય છે. તેવાં કિરણના યોગેજ હવામાં ઝેરી જંતુઓનો વધારો થઇ મરકી જેવા રોગોનો કે દુષ્કાળનો ત્રાસ આપણને વેઠવો પડે છે. જો આપણે શોધ કરી આકાશમાં ઉડતાં શુષ્ક વાદળાંનાં પડને ભેદીને ભાગી નાંખીએ નહિ, તો પછી તરેહવાર જાતના રોગથી કે દુકાળથી, ધરતીકંપ કે દવથી, આપણને ત્રાસ ભોગવવોજ પડે એમાં કોઇનો દોષ કહાડવા જેવું નથી. એ પડોને ભાગી નાખી સૂર્યનાં કિરણોને નિર્મળ બનાવી દુકાળ, મરકી વગેરેથી બચવા, શરીરને શુદ્ધ પોષણ મેળવવા, તન્દુરસ્ત, વીર્યવાન, અને બુદ્ધિમાન થવા માટે આપણા વેદાદિ શાસ્ત્રોમાં આપણા પૂર્વજો ઘણો સહેલો અને આમાદ ઉપાય બતાવી ગયા છે. તેઓ આપણી પૃથ્વીના ઉપર અમુક જાતનો ઉપદ્રવ થયો તો જાણતા હતા કે અમુક રંગનું અમુક જાતનું પડ સૂર્યની સીધી લીટીમાં આપણી વચમાં આવેલું છે. તે પડને તોડવા માટે તેવીજ જાતના યજ્ઞો અને ઇષ્ટિયો કરતા હતા. તે યજ્ઞના યોગથી મિષ્ટ પુષ્ટ ઘૃત અને ઔષધીનાં પરમાણુઓ ઓષધી રૂપ અગ્નિકાયના યોગે આકાશમાં જતાં, એટલે પરમાણુ રૂપે આકાશમાં જવાથી તેની બીનાશથી ક્ષાર, માટી આદિનાં પડો પીગળી જઇ સૂર્યનાં કીરણોમાં સંકરતા મટી જઇ નિર્મળતા આવતી એટલુંજ નહી બલ્કે યજ્ઞનાં હુતદ્રવ્યના પરમાણુમાં રહીને જે કિરણો પૃથ્વી ઉપર આવતાં તેથી ઝેરી જંતુનો નાશ થઇ વાતાવરણ શુદ્ધ કરી શુદ્ધ મેઘ વરસે, અને શુદ્ધ મેઘ વરસવાથી રોગનો નાશ થઇ ઔષધી અને અન્ન વિર્યવાળાં પેદા થવાથી મનુષ્યો વીર્યવાન્ થતાં અને વીર્યવાન્ મનુષ્યોજ તીવ્ર બુદ્ધિવાન્ હોય છે, એ વાત જાણીતી છે. સૂર્યનાં નિર્મળ અથવા બીગડેલાં કિરણો વાતાવરણ તથા નદી તળાવ, કુવા વગેરે પાણી ઉપર પણ તેવીજ અસર કરે છે. કારણ કે જે વાતાવરણમાં જેવા રંગનાં પરમાણુઓ વધારે હોય, તે વાતાવરણ તેવાજ ગુણવાળું બની જાય છે. જેથી વાતાવરણમાં રહેલાં સૂક્ષ્મ જંતુઓનાં ઇંડાં પોષાઇ જંતુ રૂપ ધારણ કરી તેમની મોટી સંખ્યા ઉભરાઈ ઊડે છે. જ્યારે વરસાદના દિવસ નહિ હોય ત્યારે, કામળિયા, ભાદરવા, ડાંસ વગેરેનું નામ નિશાન પણ જણાતું નથી. પરંતુ યોગ

આવે ત્યારે જૂદી જૂદી જાતના અસંખ્ય જીવો પૃથ્વી ઉપર ઉભરાઇ જાય છે. અને જ્યારે સૂર્યનાં કિરણો નિર્મળ થાય છે ત્યારે પૃથ્વી ઉપરથી તે તે જંતુઓનો સમૂળ નાશ થાય છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે, તળાવ તથા નદી અને કુવાના પાણી ઉપર પણ સૂર્યનાં કિરણની અસર થાય છે. માત્ર આપણને સમજાતું નથી એટલે તેવી અસરથી જો કાંઇ વિક્રિયા થાય તો દૈવનો, કર્મનો કે ઇશ્વરનો વાંક કહાડી માથે હાથ દઈ બેસી રહીએ છીએ પણ કાંઇ વિચાર કરતા નથી.

ઉપરની વાતથી એટલું સાબીત થયું કે સૂર્યનાં કિરણો વાતાવરણમાં રહેલાં પરમાણુઓના રંગનાં પડ જેવી અસર પૃથ્વીના તમામ પ્રાણી ઉપર કરી શકે છે. અને તેજ નિયમને અનુસરીને જે જે રંગની શીશીમાં પાણી ભરીને મૂકવામાં આવે તે તે રંગની અસરવાળાં કિરણો થઇ પાણીમાં રહેલા સ્વજાતિ રંગને પુષ્ટિ આપી કાચમાં રહેલા રંગના ગુણવાળું પાણી બનાવી આપે છે જેથી તે પાણી શરીરમાં જે રંગ ઘટી ગયો હોય તેમાં ઉમેરવામાં આવવાથી શરીરમાંના સર્વે રંગો પ્રમાણમાં સરખા થવાથી વધેલા રંગથી કે ઘટેલા રંગથી રોગરૂપ પીડા થયલી હોય તેને મટાડી મનુષ્યને તંદુરસ્ત બનાવે એ વાત શાસ્ત્રસિદ્ધ અને નિર્વિવાદ સાબીત થાય છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

જેમ આકાશ તત્વમાં બીજાં ચારે તત્વ સમાઈ જાય છે તેવીજ રીતે આકાશ તત્વથી બીજાં ચારે તત્વ ઉત્પન્ન થાય છે. એ વિષયમાં અખાએ પંચીકરણમાં લખ્યું છે કેઃ—

ચોપાઇ.

અવ્યક્તથી નભ ઉપન્યું સાર, નભે પવનનો હવો વિસ્તાર,
પવને તેજ હવું ઉત્પન્ન, તેજ તણું તે પાણી તન્ન;
પાણીથી મહી પ્રગટજ હોય, જેમ ઉત્પત્તિ તેમ પ્રલય જોય,
પૃથ્વી ગળી જાય જલ વિષે, જળને ત્યારે તેજજ ભખે.
તેજ જઇ સમાયે વાય, અનિલ આકાશ ત્યારે કે'વાય,
જ્યારે નિઃસત્વ થયું આકાશ, ત્યારે દેહનો કહાવે નાશ.

એજ પ્રમાણે બ્રહ્મવલ્લીકાર લખે છે કે—**आकाशाद्वायुः वायोरग्निः अग्नेरापः अद्भ्यः पृथिवीं ॥ पृथिव्या औषधयः ओषधिभ्योऽन्न, अन्नाद्रेतस् रेतसःपुरुष इतिसृष्टिः ॥** એટલે આકાશથી વાયુ, વાયુથી અગ્નિ, અગ્નિથી પાણી, પાણીથી પૃથ્વી, પૃથ્વીથી અન્ન, અન્નથી વીર્ય, અને વીર્યથી, સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે.

હવે આકાશ સર્વવ્યાપક છે છતાં તેનો રંગ ભુરો છે. તે આકાશમાં પરમાણું ઘટ થાય છે એટલે લીલા રંગનો વાયુ પેદા થાય છે. તે વાયુના પરમાણુઓ અમુક પ્રમાણમાં ઘટ થાય એટલે રાતા રંગવાળો અગ્નિ પ્રગટ થાય છે. તે અગ્નિ અમુક અંશમાં ઘટ થાય એટલે રંગ વગરનું પાણી ઉત્પન્ન થાય છે. તે પાણી ઘટ થવાથી પીળા રંગવાળી પૃથ્વી ઉત્પન્ન થાય છે. એ ઉપરથી એવું જાણવું કે પીળો પૃથ્વીનો રંગ પાણીના રંગને ખાય છે. પાણીનો રંગ અગ્નિના રાતા રંગને ખાય છે. અગ્નિનો રાતો રંગ વાયુના લીલા રંગને ખાય છે. વાયુનો લીલો રંગ આકાશના ભુરા રંગમાં સમાય છે. એટલે જો આકાશનો ભુરો રંગ વધ્યો હોય તો તેમાં વાયુનો લીલો રંગ ઉમેરવો. જો અગ્નિનો રાતો રંગ વધ્યો હોય તો પાણીનો પાણી જેવો રંગ ઉમેરવો અને જો પાણીનો રંગ વધ્યો હોય તો પૃથ્વીનો પીળો રંગ ઉમેરવો એટલે સર્વે રંગ સમાન

થઇને મનુષ્ય શરીરના સર્વે રેાગ દૂર કરશે. પૃથ્વી આદિ પાંચે ભૂતેાના રંગેામાં જે ચાર વધ્યા હેાય તેા સર્વેને આકાશમાં લીન થવું પડે છે, તેથી આકાશનેા ભુરેા રંગ સર્વથી પ્રબળ સત્તા ધરાવે છે. જેમ રાતેા રંગ ચામડીમાં પ્રવેશ કરે તેા ફેાલા, વિસ્ફેાટક ઉત્પન્ન કરે છે તેને લીલેા રંગ વધારી આપવાથી રાતાના વિકારને દબાવે છે, પણ રાતેા માંસમાં વધારે થવાથી મેદેારેાગ તથા શ્લીપદને ઉત્પન્ન કરે છે. તેને દબાવવા ખાસ પીળાની જરૂર પડે છે. વાયુનેા રંગ વધી પડયેા હેાય તેા રાતા રંગની ખાસ જરૂર છે. પરંતુ ગમે તે રંગનેા રેાગ વધ્યેા હેાય તેને ભુરેા રંગ દબાવી શકે. અર્થાત્ જેમ આ જગતને અંતે સર્વે જગત આકાશ તત્વમાં લીન થવાનું છે, તેમ સર્વે રંગેા આકાશના ભુરા રંગમાં લીન થઈ જાય છે.

આખી દુનિયામાં વૈદકશાસ્ત્ર સર્વોત્તમ અને સર્વમાન્ય ગણાયલું છે. વૈદક વિદ્યાની ઊંચામાં ઊંચી કેળવણી લીધી હેાય, કે પછી માત્ર એકજ વનસ્પતિ જાણી એકજ રેાગને બરાબર સારૂં કરી શકતેા હેાય, તેાપણ પ્રજામાં તેની પ્રશંસા થાય છે. આખી દુનિયામાં હાલમાં ત્રણ પ્રકારના વૈદકશાસ્ત્રેા પ્રખ્યાતી પામેલા છે. પ્રથમ આયુર્વેદ એટલે આર્યવૈદક કે જેના આધારે સમસ્ત ભૂમંડળનાં વૈદક રચાયાં છે. તે પછી યુનાની વૈદક આવે છે; અને છેલ્લે હાલમાં ચાલતું સુધરેલું વૈદક, જેની આખી દુનિયામાં પ્રશંસા થઇ રહેલી છે. છતાં તેઓ તેને અપૂર્ણ માની નવી શેાધ-ખેાળ કર્યા જાય છે.

આર્યવૈદકમાં વાયુ, પિત્ત, કફ એ ત્રણ દેાષ પૈકી જે દેાષ વધ્યેા હેાય તેનું નિદાન શેાધી કહાડી તેને દબાવવાનેા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે, તથા તે દેાષ અત્યંત વધી ગયેા હેાય તેા તેને કહાડી નાખવાને પણ સાહિત્ય બતાવેલાં છે. એટલે વૈદ્યના પાંચે કર્મ કરવા માટે ચરક, સુશ્રુત અને વાગ્ભટ્ટાદિ ગ્રંથેાએ સંપૂર્ણ વિવેચન કરેલું છે. યુનાની હકીમેાએ વાયુ, પિત્ત, કફ અને શેાદા એવા ચાર દેાષનું વર્ણન કર્યું છે. અને તેમાંથી જે વધ્યેા હેાય તેને દબાવવા પ્રયત્ન કરેલેા છે. તે પણ ઘણા રેાગેાને ફતેહમંદીથી સારા કરી શકે છે. હવે છેલ્લું પશ્ચિમનું વૈદક જેના એલેાપથી, હેામીએાપથી વગેરે ઘણા પ્રકાર છે. પરંતુ નિદાનશાસ્ત્રને અભાવે રેાગનાં કારણેા નહિ શેાધતાં રેાગના કાર્યની ચિકિત્સા તેઓને કરવી પડે છે. જેમ એક દરદીને સન્નિપાત થયેા હેાય તેા આર્યવૈદ્ય તેને શાસ્ત્ર પ્રમાણે લંઘન કરાવી સન્નિપાતની જાત પારખી એકજ ઔષધ આપી તેને સારૂં કરે છે. યુનાની હકીમેા તેને શેાદાનેા વધારેા ગણી માત્ર ખાવાની દવાથી સારૂં કરે છે; પરંતુ પશ્ચિમની વિદ્યાના વિદ્વાનેા રેાગનાં કારણ નહિ શેાધતાં તેના કાર્ય એટલે ઉપદ્રવનેા ઇલાજ કરે છે એટલે દરદીના માથા ઉપર બરફ મુકાવે છે, પગને રાઇના પાણીમાં બેાળાવે છે, છાતી ઉપર શેક કરાવે છે, ફેફસા કે તલ્લી ઉપર પલાસ્ટર મારે છે વગેરે જ્યાં જ્યાં ઉપદ્રવ હેાય ત્યાં ત્યાં તેઓને દવા લગાડવી કે ચેાપડવી પડે છે. પરંતુ રેાગનું પૂર્વ રૂપ, સંપ્રાપ્ત લક્ષણ, નિદાન અને ઉપસય જાણી ચિકિત્સા કરી શકતા નથી. તેમ આ રંગ રસાયન વિદ્યાનેા એવેા સિદ્ધાન્ત છે કે શરીરની રચનામાં જે પ્રકૃતિ મળેલી છે તે જૂદા જૂદા રંગવાળી છે અને જૂદા જૂદા રંગના વધવાથી અથવા ઘટવાથી રેાગ થાય છે. માટે જે રંગ ઘટયેા હેાય તેને ઉમેરી આપવેા એટલે માણસ તન્દુરસ્ત થાય છે અને સર્વે રંગેા સમાનપણે વર્તવા લાગે છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

જે રંગનું પાણી કરવું હેાય, તે રંગના શીશાને ધેાઈ તેની અંદર કે બહાર ખીલકુલ ડાઘ કે મેલ રહે નહિ એવા સાફ કરી તેમાં કૂવા, તળાવ, નદી અથવા ટાંકાનું ચેાખ્ખું પાણી

ગાળીને ભરવું. જે શીશામાં પાણી ભરવું તે શીશાના મુખ સૂધી ભરવું નહિ, પણ જ્યાંથી શીશાનું મુખ બનાવતાં ઘુમટ વાળવામાં આવેલો હોય છે તે ઘુમટના સાંધા સૂધી ભરવું. પછી તે શીશાને કાચનો બુચ મારવો. જો કાચનો નહિ મળે તો લાકડાનો મજબુત બુચ મારવો. પછી તે બાટલી દિવસના અગીયાર વાગેથી તે ત્રણ વાગતાં સૂધી તડકામાં મૂકતી વખતે શીશાની નીચે લાકડાનું પાટીયું મૂકવું, અને જ્યારે શીશામાંનું પાણી તાપથી તપી તેની વરાળથી શીશાના ખાલી ભાગ ઉપર પાણીનાં મોતિયાં બંધાય એટલે પાણી તૈયાર થયું છે એમ સમજવું. મતલબ કે જો ઉતાવળ હોય તો મોતિયાં બંધાય કે શીશી ઉઠાવી લેવી; નહિ તો બરાબર ચાર કલાક રહેવા દેવી એટલે ઘણું સરસ ગુણવાળું પાણી તૈયાર થશે. ઉપર પ્રમાણે અધુરી બાટલી નહિ મૂકે તો સૂર્યનાં કિરણ બરાબર ગ્રહણ થઇ શકશે નહિ, અને બાટલી ભરેલી હશે ને બુચ મજબુત હશે તો તાપથી તપેલાં પાણીની વરાળથી બાટલી ફાટી જશે. બાટલી નીચે પાટીયું નહીં મૂકીએ તો કિરણનો ઘણો ભાગ જમીનમાં ઉતરી જશે અથવા જમીન ઘણી તપેલી હશે તથા ઉપરથી તાપ સખત હશે તો વચમાંના ઠંડા પાણીને બે તરફની ગરમી લાગવાથી પાણી તાકીદે ગરમ થઈ મોતીયાં બંધાશે પણ ગુણ બરાબર કરશે નહિ. પણ વખતે બે તરફની ગરમીના દબાણથી બાટલી તળીયામાંથી ફાટી જશે. જો બુચ નહિ મારીએ અને બાટલી ખુલી મૂકીએ તો કિરણો બાટલીમાં પ્રવેશી તીરછી ગતિમાં આવી પાછાં ખેંચાઇ જશે. પણ લાકડાનો બુચ હશે તો તેમ થશે નહિ. પરંતુ કાચનો બુચ હશે તો કિરણ વધારે ગ્રહણ કરશે. એટલે લાકડાના બુચ કરતાં કાચના બુચ વાળું પાણી વધારે અસર કરે છે. જો સવારથી બાટલી મૂકી ચાર કલાક રાખી અગીયાર વાગે લઇ લઇએ તો સૂર્યનાં કિરણો આડાં પડવાથી તે પાણી કામ કરશે નહિ. તેમ સાંજનાં પણ આડાં કિરણ હોવાથી તે પાણી વધારે ગુણવાળું થશે નહિ. જો દિવસ અસ્ત થયા પછી બાટલી બહાર રહી ગઇ તો તે પાણી. કહાડી નાખી બીજે દિવસે બીજું પાણી બનાવવું. ત્રણ વાગ્યા પછી બાટલીને ઊઠાવી લેઇ ઠંડી પડવા દેવી. જ્યાં સૂધી બાટલીનું પાણી ગરમ હોય ત્યાં સુધી વાપરવાથી કંઇ ફાયદો થતો નથી. પરંતુ કોઇ કોઇ વાર ઘણું નુકશાન થતું જણાયું છે. જ્યારે બાટલીઓ તડકે મૂકવી ત્યારે જૂદા જૂદા રંગની બાટલીઓ એકઠી મૂકવામાં આવશે તો એક બીજાનાં કિરણો એક બીજામાં પ્રવેશ થવાથી ગુણમાં મોટો ફેરફાર થઇ જશે. માટે દરેક રંગીન બાટલીને તે તે રંગના જથામાં ગોઠવવી. કોઇ પણ રંગની બાટલીમાં પાણી તૈયાર કરેલું હોય અને જો તે ધોળી બાટલીમાં રાખ્યું હોય અને તેને દીવો નહિ બતાવ્યો હોય તો એક દિવસ સુધી તેની અસર બદલાઇ જતી નથી પરંતુ જે બાટલામાં પાણી તૈયાર કર્યું હોય, અને તેજ રંગની બાટલીમાં રાખ્યું હોય તો ગમે એટલા દિવસ રાખવાથી તેના ગુણમાં ફેરફાર થતો નથી. જ્યારે બાટલીમાંનું પાણી તૈયાર થયું હોય ત્યારે એટલું ખૂબ યાદ રાખવું કે જ્યાં તે મૂકવાનું ઠેકાણું હોય ત્યાં બીજા રંગની બાટલીઓ મૂકવી નહિ, પણ એક કબાટના નીચે ઉપરના ખાનામાં જૂદા જૂદા રંગની બાટલીઓ મૂકવાથી હરકત નથી. એમ નહિ કરે તો ભુરો અને પીળો સાથે મળવાથી જેમ હળધર અને ગળી મળી લીલો રંગ થાય છે, તેમ પાણીના રંગના ગુણમાં ફેરફાર થઇ જશે, જેથી ધારેલું કામ થશે નહિ. વધુમાં વધુ એક બાટલી ત્રણવાર તાપમાં મૂકાઇ કે તેને ફરીથી તાપમાં મૂકતાં પહેલાં પાણીથી સાફ કરવી, અને તૈયાર થયેલી શીશાને કપડાથી લુછી સાફ કરવી. તે ઉપર ધૂળ કે પાણીના ડાઘા પડવા દેવા નહિ. જો દરરોજ ઉપરથી સાફ નહિ થાય તો ધૂળના પરમાણુંમાંથી કિરણ પ્રવેશ થતાં ધૂળના રંગ જેવા પાણીમાં ગુણ ઉત્પન્ન કરશે, અને પાણી ભરી તડકે મૂકવાથી

પાણી ગરમ થાય છે અને તેને ઠંડું પાડી વાપરવામાં આવે છે; તેથી પાણીમાં રહેલા બીજા પદાર્થોના ક્ષારનું બારિક પડ બંધાય છે. જો એ પડને સાફ કરવામાં નહિ આવે તો બાટલીના અસલ રંગ જેવું પાણી ન બનતાં ક્ષારના પડના રંગ જેવા ગુણવાળું પાણી બનશે, જેથી ધારેલું પરિણામ લાવી શકાશે નહિ. માટે બહારથી તથા અંદરથી બાટલીને સાફ રાખવા તરફ વધારે ધ્યાન આપવું જોઇએ. સૂર્ય અસ્ત થયા પછી રાતના બાટલી બહાર રહી જાય તો સૂર્યની ગેરહાજરીમાં કેટલાંક કિરણને અંધારૂ ખાઇ જાય, તથા આકાશના બીજા ગ્રહો કે જેને પૃથ્વી સાથે ખાસ સંબંધ છે અને પોતે પોતાનો અમુક રંગ રાખે છે તેનાં કિરણોનો ભેગ થાય. તેમ જો રાત્રિ ચંદ્રવાળી હોય તો ચંદ્રના રજરૂપ કિરણ ભળવાથી તે પાણીનો ગુણ બદલાઇને તે પાણી ભારે (જડ) થઇ જાય. માટે રાત્રિનું બહાર રહેલું પાણી નકામું ગણેલું છે. મતલબ કે બરાબર શીશી સાફ કરેલી હોય, તેના સીધા ભાગ જેટલી ભરેલી હોય, પાટીયા ઉપર મૂકેલી હોય, બુચ સારો મારેલો હોય, બીજા રંગની શીશીથી જૂદી રાખેલી હોય, મોતીયા વળતા સુધી અથવા ચાર કલાક તાપમાં રાખેલી હોય, ત્રણ વાગ્યા પછી ઉઠાવી લીધી હોય, ઉઠાવ્યા પછી તેને જૂદે જૂદે ઠેકાણે મૂકેલી હોય, તેને દીવાનો કે ચંદ્રનો પ્રકાશ નહિ લાગવા દીધો હોય, અને માણસના શરીરમાં કયો રંગ વધ્યો છે અથવા કયો રંગ ઘટયો છે તેનો વિચાર કરીને ઔષધ તરીકે પીવામાં કે ચોપડવામાં આવે તો કોઇ પણ દેશની કોઈ પણ જાતની ચિકિત્સાથી જે રોગો મટતા નથી તેને આ રંગ રસાયન વિદ્યાથી સારા કરી શકાય છે.

કોઇ એવી શંકા કરે કે, સૂર્યનો તાપ નહિ હોય અથવા વરસાદના દિવસમાં જ્યારે વાદળાં થયાં હોય ત્યારે પાણી શી રીતે તૈયાર કરવું? તેના ઉત્તરમાં જણાવવાનું કે જ્યારે તાપની ખરેખરી મોસમ ચાલતી હોય એટલે ચૈત્ર કે જેઠ માસમાં તમામ જુદા જુદા રંગની બાટલીઓ લેવી અને તે બાટલીઓ સ્વચ્છ કરી તેમાં વરાગડું મીઠું અથવા ચળકતી પાસાદાર ખાંડ અથવા સાકરને ખાંડી તેની મગની દાળ જેટલી મોટી કાંકરીઓ બનાવી શીશીઓ પાણીની પેઠે ભરવી અને પાણીની રીતેજ તેને તડકાના તાપમાં મૂકવી; પરંતુ યાદ રાખવું કે પાણી માત્ર ચાર કલાકમાં તૈયાર થાય છે ત્યારે આ ખાર, ખાંડ કે સાકરની ભુકી એક માસે તૈયાર થાય છે. એવી રીતે તૈયાર કરેલી બાટલીઓ રાખી મુકવી. પછી જ્યારે સૂર્યનો તાપ ન મળતો હોય અને પાણીની જરૂર હોય ત્યારે એક બાટલી એટલે એક રતલ પાણીમાં બે આની ભાર અથવા ચાર વાલ તૈયાર કરેલી ભૂકી નાખવી. એટલે સૂર્યના તાપથી બનેલા પાણી જેવા ગુણવાળું પાણી તૈયાર થશે. બીજી રીત એવી છે કે એક ફાનસ લેવું કે જેની ત્રણે બાજુ બંધ હોય અને એક બાજુએ કાચ બેસાડવાની ખોભણ હોય અને કાચ બેસાડેલી ખોભણની સામી બાજુએ અંદરથી કાચનો ચંદો અથવા બીલોરી આયનો બેસાડેલો હોય. હવે કાચ બેસાડવાની ખોભણમાં જે જાતનું પાણી જોઇતું હોય તે જાતનો કાચ ગોઠવવો અને તેજ જાતના રંગની બાટલી પાણીથી ભરી તે દીવા સામે ગોઠવવી. પણ એટલું યાદ રાખવું કે એ દીવામાં તલના તેલ કે સરસીયા તેલ સિવાય બીજું તેલ પુરવું નહિ. એ પ્રમાણે દીવા સામે રાત્રિના સમયમાં બીજા દીવાનું કે ચંદ્રનું અજવાળું નહિ આવે એવે ઠેકાણે આઠ કલાક સુધી રાખવાથી સૂર્યના તાપથી બનેલા પાણી જેવા ગુણવાળું પાણી તૈયાર થાય છે. વૈદ્યે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે, સર્વથી ઉત્તમોત્તમ ક્રિયા તો સૂર્યના તાપનીજ છે. ખાંડ સાકર તૈયાર કરી તેથી પાણી બનાવવાની ક્રિયા મધ્યમ છે, અને દીવાથી પાણી તૈયાર કરવાની તેથી ઉતરતી છે. પણ ગરમીની મોસમનું બનાવેલું સાહિત્ય ઘટી જાય અથવા નહિ હોય તો ના છુટકે અને અગત્યને વખતેજ દીવાથી પાણી તૈયાર કરવું અને વાપરવું.

રંગ વિદ્યાના અભ્યાસી વૈદ્યે એક ગોળ અથવા ચોરસ ફાનસ પોતાની પાસે રાખવું જેની ત્રણે બાજુ બંધ હોય, સામે એટલે પાછળની બાજુએ ચંદો અથવા કાચ બેસાડેલો હોય, આગલા મુખ ઉપર ગોળાકાર પેટામાંથી ઉપસેલો કાચ (જેવો રેલવેના અથવા ચોર ફાનસમાં આવે છે તેવો) બેસાડી તેની માંહેલી બાજુએ ગોળ અથવા ચોરસ ખોભણ રાખવી. તે ખોભણમાં ધારેલા રંગનો કાચ મૂકી તે ફાનસમાં દીવો સળગાવી જ્યાં જ્યાં દીવાની રોશની મૂકવાનું કહેવામાં આવશે, ત્યાં ત્યાં એવા ફાનસમાં દીવાની રોશની મૂકવાથી ઘણાં દરદો સારાં કરી શકાય છે, તેનું વર્ણન આગળ કરીશ; પણ એવા ફાનસમાં તલનું મીઠું તેલ અથવા સરસીયું તેલ પુરવું. એ સિવાય ગ્યાસલેટ વગેરે તેલથી ઉલટું પરિણામ આવે છે. રોશની મૂકવાનાં ફાનસમાં ગોળ, પેટાં ઉપસેલો કાચ મૂકવાનું કારણ એવું છે કે, સાધારણ ફાનસના ચોરસ કાચના ફાનસમાં દીવો મૂકયો હોય તો તેનો પ્રકાશ દશ વાર કરતાં વધારે દૂર પ્રકાશ સારી રીતે જતો નથી, પણ ગોળ પેટાં ઉપસેલો કાચ એકસો વાર કરતાં પણ વધારે લાંબો પ્રકાશ પહોંચાડી શકે છે. તેથી સિદ્ધ થાય છે કે ગોળ પેટાંનો ઉપસેલો કાચ કિરણને લઇ ઘણી ઝડપથી અને ઘણા જથામાં ફેંકે છે, જેથી રોગી ઉપર ધારેલી અસર કરી શકાય છે. જે ફાનસમાં ગોળ કાચ બેસાડેલો હોય તે ગોળની પાછળ ખોભણ રાખેલી હોય તેમાં બેસાડી શકાય અને પાછા કહાડી શકાય એવા તમામ રંગના કાચના કડકા વૈદ્યોએ પાસે રાખવા જેથી જ્યારે જણાય ત્યારે તે કાચ તુરત વાપરવા કામ આવે.

બાટલીમાં પાણી ભરી તડકે મૂકવાથી ઘણી વખત બાટલીઓ વજનમાં હલકી થાય છે અને જરા ઠોકર સહન કરી શકતી નથી. તેમ ઘણી વખત રંગમાં પણ ફેરફાર થાય છે. સુનેરી રંગની બાટલી ઘણી મુદતે રાતી થઇ જાય છે. અને લીલા રંગની બાટલી પોરાશ છોડી આછો લીલો અથવા કાળાશ પડતો રંગ બદલે છે. ફાનસમાં મૂકેલો રંગીન કાચ ઘણી વારે અથવા લાંબા દિવસે તાપથી તપી હલકો થાય છે, રંગ બદલે છે, અથવા ફાટી જાય છે. પાણી તૈયાર કરવાની બાટલીને સાફ અને સ્વચ્છ રાખવાને જેમ ઉપર લખવામાં આવ્યું છે તેમ રોશની મૂકવાની ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે ફાનસને અંદરથી, ઉપરથી અને બહારથી દરરોજ સાફ રાખવું. દીવાની સામે મૂકવાના કાચને દરરોજ અજવાળવો એટલે કે ફાનસના કાચને દીવાની મેંશ કે મેલ ચોટવા દેવાં નહિ. દરદીના ઉપર દીવાનો પ્રકાશ મૂકવાની ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યાં તે દરદીને એકાંત ઓરડીમાં સુવાડવો, ઓરડીનાં બારીબારણાં એવી રીતે બંધ રાખવાં કે ઘરની બીજા ખુલ્લા દીવાનો પ્રકાશ તે ઓરડીમાં આવી શકે નહિ, તેમ ચંદ્રનો પ્રકાશ પણ આવ. શકે નહિ. એ ક્રિયા દિવસે કોઈ પણ વખતે કરવી નહિ. દિવસે કરવાથી અથવા બીજા દીવાનો કે ચંદ્રનો પ્રકાશ લાગવાથી ધારેલું કાર્ય થતું નથી એટલુંજ નહિ, પરંતુ વખતે ઉલટી અસર થતી જોવામાં આવેલ છે.

દરદી અને દરદના પ્રમાણમાં, કાચ મોટા નાના રાખવા જેથી રોગી ભાગ ઉપર અજવાળાનો પ્રકાશ બરાબર પડે. દીવાનો પ્રકાશ એવી રીતે ગોઠવવો કે પ્રકાશનું મધ્ય બીંદુ ઉપર આવી રહે. જો પ્રકાશ આપતાં રોશની માટે ગ્યાસતેલનો દીવો મૂકવામાં આવશે તો દરદીને એવી વિક્રિયા થશે કે તે દરદી તમામ વસ્તુને ઉંચી તાડ જેવી દેખશે, અને પોતાની હમેશની વસ્તુઓ લાંબી અને ઉંચી જોવાથી તે ડરશે અને વખતે ગાંડા જેવો થઇ જશે. જો રંગીન પ્રકાશ અપાતો હોય તે દરમ્યાન બીજો દીવો ધોળા પ્રકાશનો આવી જાય તો દરદીને એવી વિક્રિયા થશે કે તે દરદી ચાલી શકશે નહિ પણ પડી જશે. એટલી વાત ખૂબ યાદ રાખવાની છે કે સ્ત્રીની યોનિ અથવા પુરૂષની ઇંદ્રી ઉપર ચાંદી પડી હોય અને પરૂ વહેતું હોય, દરદ પાકેલું

હોય અને તેના ઉપર રેાશની મૂકવી હોય તેા કુદરતી છિદ્રમાં કેાઇ પદાર્થની બત્તી કરીને મૂકવી. જો બત્તી નહિ મૂકવામાં આવે તેા ઘણીવાર કુદરતી છિદ્ર બંધ થઇ જાય છે.

પાણીની ક્રિયામાં ટાંકાનું પાણી સારૂં છે, ખાર વીનાનું છે, અને ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી નકામું છે. કારણ કે તેમાંથી જીવન તત્વ નીકળી ગયું છે. પાણીને માટે ગમે તે રંગની ખાંડ, સાકર કે મીઠું બનાવ્યું હોય અને કેાઇ માણસ ભૂલથી સાધારણ ખાંડ જાણી ખાઇ જાય વા ફાકી મારે તેા તેને મરવા જેટલા ઉપદ્રવેા થાય છે, અને વખતે મરી જવાનેા પણ સંભવ છે. માટે એ તૈયાર કરેલી ખાંડ સાકરને બહુ સાવચેતીથી વાપરવી અથવા સર્વથી અલગ રાખવી કે કેાઇના ખાધામાં આવે નહિ. જો કે ભુરૂં પાણી તમામ રેાગમાં આપી શકાય છે, પરંતુ ગળામાં ચાંદી હેાય અથવા મુખ આવ્યું હેાય ને ભુરા પાણીનેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે તેા પ્રથમ તે ચાંદીને ફાડીને પહેાળી બનાવે છે અને પાછળથી રૂઝવે છે, પણ પ્રથમ તેા દરદી એવુંજ જાણે કે મારૂં દરદ વધી ગયું અને અજાણ વૈદ પણ ગભરાશે કે આ કામ ઉલટું થઇ ગયું. પણ જો ધીરજ રાખશે તેા સારૂં થશે. છતાં કહેવાનું એટલું કે, ગળાની ચાંદી માટે લીલું પાણી વાપરવું એટલે તુરત આરામ માલમ પડશે. એ રંગ રસાયન વિદ્યામાં જેમ જેમ ઊંડા ઉતરતા જઇએ તેમ તેમ વધુ ફાયદા જણાતા જાય છે. માત્ર વૈદ્યની ધ્યાનમાં નહિ ઉતરે અને દરદીના શરીરમાં કયેા રંગ ઘટયેા છે અથવા કયેા રંગ વધ્યેા છે એ નહિ સમજાય, અને કયું પાણી માફક આવશે તે કલ્પના કરતાં ભૂલ પડે તેાજ પાછા હઠવું પડે. બાકી ઔષધ અને મલમ પટ્ટાથી, લેપ અને બાફથી, પીચકારી અને પ્લાસ્ટરથી, બ્લીસ્ટર અને પેાટીસથી, જે જે દરદેા સારાં કરતાં ઘણી મુશ્કેલી, દુઃખ અને ખરચનેા ભાર ઊઠાવવેા પડે, તેવેા ભાર આ રંગ રસાયન વિદ્યાથી ઊઠાવવેા પડતેા નથી.

ભુરેા, એટલે બ્લુ રંગ તેમાં આછેા ભુરેા, થેાડેા ઘેરેા, વધારે ઘેરેા એટલે ગળી જેવેા, કાળાશ પડતેા, તેથી વધારે ઘેરેા એટલે લાલાશ પડતેા અને છેલ્લે જાંબુડા રંગનેા ભેદ છે. એ ભુરેા રંગ જેમ આછેા તેમ ઠંડેા છે, અને જેમ જેમ ઘેરેા થતેા જાય તેમ તેમ વધારે ગરમી આપનાર થતેા જાય છે. એ ભુરા રંગની બાટલીનું પાણી પેાતાં મુકવામાં, પાટેા બાંધવામાં અને પીવામાં આવે છે. લીલા રંગની બાટલીનું પાણી પીવામાં, ચેાપડવામાં અને ગાદી પલાળીને મૂકવાના કામમાં આવે છે. પીળા રંગની બાટલીમાંથી આછેા પીળેા, લીંબેાઇ રંગનેા પીળેા અને સેાનેરી પીળેા એવા ભેદ થાય છે, અને તે માત્ર પીવામાંજ વપરાય છે. રાતા રંગની બાટલીનું પાણી વૈદ્યની હિરણ્ય ગર્ભની માત્રાનું કામ કરે છે. અને ડાકટરી વિદ્યાના આયેાડાઇન વગેરે કરતાં વધારે કામ કરે છે. પરંતુ તે ચેાપડવામાંજ વપરાય છે. જો ભૂલથી પીવામાં આવે તેા ભયંકર ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે, તથા આંખમાં મૂકવામાં આવે તેા માણસને આંધળેા બનાવે છે. બીલેારી સફેદ રંગ માત્ર પીવામાં આવે છે અને તેમાં રહેલા સાતે રંગના મિશ્ર કિરણથી શરીરના સાતે ધાતુને પેાષણ મળે છે.

હવે કયા કયા રંગેા ઘટવાથી કયા કયા રેાગેા થાય છે? અને તેમાં કયા કયા રંગેા ઉમેરવાથી તે તે રેાગેા મટે છે? તે બાબત ઉપર આવવાની ખાસ જરૂર છે. માણસના શરીરમાંથી આછેા ભુરેા રંગ ઘટયેા હેાય અને રાતેા વધ્યેા હેાય તેા તાવ, અતિસાર, મરડેા, થાય છે. જો ઘેરેા ગળી રંગનેા ભુરેા ઘટી લાલ વધ્યેા હેાય તેા સાંધાનું દુખવું, પ્રમેહ, ટાંકી, છાતીમાં અંતર દાઝ બળવી, ખાટી તીખી ઊલટી, બેાચીનું ઝલાઈ જવું, શરીરના કેાઇ પણ ભાગમાં રસ ઉતરવેા, નજલેા ઊતરવેા, વાળ ખરી જવા અને આંખના રેાગેા થાય છે. જો ઘેરેા રતાશ પડતેા

રંગ ઘટી જાય રાતો અથવા આછો બ્લુ વધી ગયો હોય તો ખાંસી, સળેખમ, રસ ક્ષય, શ્વાસ વગેરે છાતીના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. જો પીળો રંગ ઘટયો હોય તો અને આછો બ્લુ વધ્યો હોય તો મેદો રોગ, ગુલ્મ, પેટમાં ચૂંક, પાશાની શળ, પેઢાંની શળ, યોનિ શળ, પેટમાં કૃમિ, જંતુવિકાર, કલેજાં, તલી ફેફસાં અને બંધકોશનાં દરદો તથા સોજાનાં દરદો પેદા થાય છે. જો લીલો રંગ ઘટયો હોય અને લાલ વધી પડયો હોય તો ખસનાં ચાંદાં, દરાજ, ખુજલી, ખરજવું, ગાંઠ, પાઠાં વિગેરે પાકતાં, ઝરતાં, ખજવાળતાં, વહેતાં, ફૂટતાં અને ગંધાતાં દરદો થાય છે. શરીરમાંથી ધોળા રંગનો નાશ થાય તો સાતે ધાતુના ક્ષય, અશક્તિ અને દુર્બળતા આવે છે. મતલબ કે ભુરો રંગ વધવાથી વાયુનાં દરદો પેદા થાય છે; રાતો રંગ વધવાથી માણસ ફુલી જઈ ગરમીનાં દરદો થાય છે. રાતો પીળો એટલે સોનેરી વધવાથી ગુદાના રોગો પેદા થાય છે અને લીલો રંગ વધવાથી માણસને કળતર, ફુટ શરીરમાં દુખાવો થાય છે. તેવી રીતે ભુરો રંગ ઉમેરવાથી ચારે રંગના વિકારને દબાવે છે; રાતો ઉમેરવાથી ભુરાને દબાવે છે; લીલો ઉમેરવાથી રાતાની અસરને નાબુદ કરે છે. પીળો ઉમેરવાથી રાતો તથા ભુરો મળીને જે રોગ થયા હોય તેને મટાડે છે. માટે વૈદોએ તત્ત્વ જ્ઞાનથી તત્ત્વનો વિચાર કરી કયા તત્ત્વના ઘટવાથી કયો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેને દબાવવા કયું તત્ત્વ શક્તિ ધરાવે છે તેનો બારીક વિચાર કરવાનો છે. જેમ જેમ તત્ત્વ જ્ઞાનનો વિચાર વધારે થતો જશે, તેમ તેમ કયો રંગ ઘટયો છે? અને કયો વધ્યો છે? કયો ઉમેરવાની ખાસ જરૂર છે? તેનો ખુલાસો આપોઆપ થતો જશે.

આ જગતમાં શાસ્ત્ર અને કળા જો કે સગા ભાઈ છે, તોપણ બેઉનાં કાર્યમાં ઘણોજ તફાવત છે. શાસ્ત્ર ભણેલા માત્ર ભણેલા ગણાય છે, પણ કળાવાન્ માણસો અનુભવી અને વિદ્વાન્ ગણાય છે. તેથી શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરી, તત્ત્વ જ્ઞાન પામી, મનને સ્થિર રાખી, તત્ત્વ વિચારમાં તત્પર રહેવાની ખાસ ભલામણ છે.

પ્રકરણ ૫ મું.

આ પ્રકરણમાં આર્યશાસ્ત્રના ક્રમ પ્રમાણે રોગોના અનુક્રમે ઉપાય લખી તે સાથેજ રંગ રેસાયનનું બનાવેલું પાણી કેટલું આપવું અથવા કેવી રીતે આપવું તેનો ખુલાસો કરી તે પ્રમાણે લખવા ધાર્યું છે.

તાવ.

મનુષ્ય શરીરમાં સર્વ રોગની ઊત્પત્તિ પ્રથમ તાવથીજ થાય છે, અને સર્વ રોગોમાં તાવ એ મુખ્ય ગણાય છે. કોઈપણ જાતનો રોગ થતાં પ્રથમ તાવ આવે છે. પછી કેટલાક રોગમાં તે તાવ બીજા રોગનું પૂર્વ રૂપ થઈ પોતે દબાઈ જાય બીજા રોગને ઉત્પન્ન કરી તેનેજ પ્રત્યક્ષમાં લાવી મૂકે છે, અને કેટલાક રોગમાં તેનું પૂર્વ રૂપ અને સંપ્રાપ્તિ રૂપ બની તે રોગની સાથેજ રહે છે, માટે તાવની જાતીને ઓળખવી. ઓળખ્યા પછી એવી રીતે ચિકિત્સા કરવી કે દરદી બીજા રોગોનો ભોગ થઇ પડે નહિ. એટલા માટે આપણા શાસ્ત્રમાં તાવનો ઘણો બારિક વિચાર કરવામાં આવ્યો છે અને જૂદા જૂદા લક્ષણવાળા અને નિદાન પૂર્વ રૂપવાળા તાવનાં જૂદાં જૂદાં નામો આપી તેનાં જૂદાં ઔષધો બતાવ્યાં છે, પણ તે પ્રમાણે વિવેચન કરીએ તો આ પુસ્તકનું કદ વધી જાય. અને માત્ર શીશીના કિરણવાળા પાણીથી સારૂં કરવાનું તેથી ઘણા ભેદ પાડી લંબાણ ગુંચવણ કરવી નિરર્થક છે; એમ જાણી તાવ અને તેના વાયુ, પિત્ત, કફ એ ત્રણ ભેદ અને

તેની સાથેના ઉપદ્રવો બતાવી તે તે ઉપદ્રવવાળો તાવ હોય તો તેનું ઔષધ કેવી રીતે કરવું તે બતાવવામાં આવ્યું છે.

જો તાવ વાયુનો હોય તો પેટમાં દુખે અથવા પેટ ચઢે; જો પિત્તનો હોય તો ઉલટી, ઝાડો અને પ્રલાપ (લવારો) થાય; જો કફનો હોય તો ભૂખ લાગે નહિ અને પેટ ભારી થાય.

હવે આ રંગ રસાયન વિદ્યાના નિયમ પ્રમાણે માણસના શરીરમાં રાતો રંગ વધે છે ત્યારે તાવ આવે છે. પણ ખરૂં જોતાં માણસના શરીરમાં અગ્નિ તત્ત્વ અને જળ તત્ત્વનો વધારો થાય ત્યારે તાવ આવે છે. જલ તત્ત્વનો રંગ અગ્નિ તત્ત્વમાં મળી જાય છે. તેના વધતાં ઓછા મિશ્રણને લીધે તાવની જૂદી જૂદી ત્રણ જાતો ઠરાવેલી છે. અને પછી જેમ જેમ બીજાં તત્ત્વોના રંગોનું વધારે મિશ્રણ થતું જાય, અથવા થયું હોય, તેમ તેમ બીજા ઉપદ્રવો જણાતા જાય છે. અને હાલમાં ચાલે છે તેમ દરેક તાવ આવ્યો કે બ્લુ વોટર પાવાનો ક્રમ ચાલુ છે, તે પ્રમાણે ક્રમ ચાલુ રહેવાથી તાવ જતો નથી એટલે આ રંગ રસાયન વિદ્યા તરફ અભાવ થતો જાય છે. માટે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે કે તાવમાં કયું તત્ત્વ વધ્યું છે, તે કેટલું વધ્યું છે, તેની સાથે કેટલા ઉપદ્રવો થયા છે અને કેટલા થવાના છે તેનો બારિક વિચાર કરી થયેલાને દબાવવા અને થવાના હોય તેને થવા દેવા નહિ એવી રીતે ચિકિત્સા કરવાથી આ રંગ રસાયન વિદ્યાનું ખરૂં સ્વરૂપ જણાઈ આવશે.

જૂદા જૂદા તાવના ઉપદ્રવો જૂદા જૂદા છે તથાપિ અત્રે સામાન્ય રીતે તાવમાં થતા ઉપદ્રવો જણાવું છું. ઘણા ખરા તાવમાં પેટ ચઢે છે, ઝાડો સાફ આવતો નથી, પેટમાં દુખે છે, ઉલટી થાય છે, પાતળા ઝાડા થાય છે, દરદી લવારો કરે છે, ફેર, ચક્કર, આવે છે, તૃષા ઘણી લાગે છે, જીભ સુકાઈ જાય છે, છાતી કચવાઈ આવે છે, કાળજે ચુંથારો થાય છે, ખાંસી થાય છે, શ્વાસ ચાલે છે, ગળામાં કફ બોલે છે, પેટ ભારી થાય છે, આંખમાં અગન બળે છે, માથું અત્યંત દુખે છે, હાથે પગે આગ બળે છે, પાસામાં શૂળ મારે છે, દરદી બેશુદ્ધ બની જાય છે, છાતીએ દાઝ બળે છે, વગેરે વગેરે ઉપદ્રવો એકી વખતે એકજ તાવમાં થતા નથી તેથી જૂદા જૂદા તાવ સાથે જૂદા જૂદા કયા ઉપદ્રવો છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

તાવનો ઉપાય.

જો તાવમાં વાયુ વધારે હોય તો પીળો રંગ વધારે વાપરવો; જો પિત્ત વધારે હોય તો આછો ભુરો રંગ વધારે વાપરવો; જો કફ વધારે હોય તો જાંબુડો ભુરો વધારે વાપરવો; જો તાવ ઉપદ્રવ સાથે હોય તો તે તે ઉપદ્રવને દબાવે એવા રંગનાં પાણીનું મિશ્રણ કરતા જવું. **જેમ તાવમાં ઝાડો** સાફ નહિ આવતો હોય અને પેટમાં દુખતું હોય તો દશ તોલા આછા ભુરા રંગનું અને ત્રીશ તોલા ઘેરા પીળા રંગનું પાણી એકઠું કરી દર કલાકે અઢી તોલા પાણી આપવું. **જો તાવમાં ખાંસી** હોય, પાસામાં શૂળ મારતી હોય અને તાવ માથા ઉપર વધારે હોય તો માથા ઉપર આછા ભુરા રંગના પાણીનાં પોતાં મુકવાં, શૂળ ઉપર રાતું પાણી ચોપડવું અને ઝાડો સાફ લાવવા માટે એક ભાગ ભુરો ઘેરો અને ત્રણ ભાગ નારંગી મેળવીને આપવું. **જો તાવમાં ઉલટી** થતી હોય, ઝાડા પાતળા થતા હોય તો આછું ભુરૂં પાણી દર કલાકે અઢી તોલા આપવું, જો તાવ જલદી ઉતરી જાય તો થોડું પીળું ઉમેરવું અથવા ઘેરૂં ભુરૂં વધારવું. **જો તાવમાં કાળજું** ચુથાતું હોય તો ઘેરૂં પીળું પાણી પાવું અને જો છાતીએ દાઝ બળતી હોય, ખાટા અને છારેલા કે તીખા ઓડકાર આવતા હોય તો ઘેરૂં કાળાશ પડતું ભુરૂં પાણી પાવું, એથી તુરત આરામ થશે. જો તાવમાં ખાંસી અથવા શ્વાસ હોય તો ઘેરૂં ભુરૂં પાણી દૈ

અતિસાર.

વિરૂદ્ધ પદાર્થ ખાવાથી, ભયથી, આમથી કે શોકથી માણસને ઉપરાચાપરી પાતળા પાણી જેવા, કઢી જેવા કે છાશ જેવા ઝાડા થાય છે, અને ઘણે દિવસે તે દરદી મરી જાય છે. તેને આછું ભુરૂં પાણી કલાકે કલાકે અઢી તોલા પાવાથી ઝાડા તુરત બંધાય છે. કદાપિ કોઇને વાયુ જણાય તો થોડો ઘેરો ભુરો રંગ ઉમેરી આપવો એટલે થોડું ઘેરા ભુરા રંગનું પાણી પાવું, જેથી વાયુ મટશે, ભૂખ લાગશે અને ખોરાક હજમ થશે. ઉપદ્રવ હોય ત્યાં ઉપદ્રવના ઇલાજ કરવા.

સંગ્રહણી.

ઘણું કરી સુવાવડી સ્ત્રીઓને સંગ્રહણી થાય છે, તેમજ ઘણું ખાનારા, અજીર્ણમાં ભોજન કરનારા અને નહિ પચે એવો ખોરાક ખાનારાને સંગ્રહણીનો રોગ થાય છે. એ રોગમાં પેટમાં ગભડીને ઝાડા થાય છે, આંતરડાંમાં ગડબડાટ થાય છે અને દરદીએ જે ખોરાક ખાધો હોય તે સઘળો ઝાડા વાટે નીકળી જાય ત્યાર પછીજ જરા સુખ જણાય છે. દરદીનું મુખ પાકી જાય છે. શરીર ગળી જાય છે. સોજા આવે છે અને દરદી મરણને શરણ થાય છે. એ દરદીને ગળ્યો, દૂધવાળો અને ભારે ખોરાકનો ત્યાગ કરાવવો, હલકો ખોરાક આપવો. શરીરને આરામ આપવો અને એક ભાગ ઘેરો ભુરો તથા એક ભાગ ઘેરો સોનેરી રંગનું પાણી દિવસમાં ત્રણથી ૭ વખત અઢી અઢી તોલા પીવામાં આપવું, પણ એટલું ખુબ યાદ રાખવું કે જો એ દિવસમાં તફાવત ન માલૂમ પડે તો એકલા ઘેરા ભુરા રંગનું પાણી પીવા માટે આપવું. પીળું પાણી દુખાવો બંધ કરે છે. તેથી સંગ્રહણી જરૂર સારી થાય છે. એમાં પણ ઉપદ્રવ હોય ત્યાં ઉપદ્રવના ઇલાજ કરવા, અર્થાત્ ગુણ પડતું પાણી વાપરવું.

મરડો (આમવાયુ).

આ રોગમાં પેટમાં-પેડુમાં અમળાઇને દુખે છે. વારે વારે ઝાડે જંગલ જવું પડે છે. ત્યાં ગયા પછી ઘણી મહેનતે બે ટીપાં આમ (જળસ) પડે છે કે બે ચાર ટીપાં લોહી પડે છે. અન્ન ખવાતું નથી. મુખથી ભાવતું નથી. શરીરે કળતર થાય છે. જાંગો ફાટે છે. શક્તિ જતી રહે છે. તેને આમવાયુ અથવા મરડો કહે છે. પ્રથમ આમને કહાડી નાખવા માટે પીળું સોનેરી રંગનું પાણી અઢી તોલા દરેક ઝાડે આપવું અને પછી ખુલાસાથી ઝાડો ઉતરતો થાય એટલે દિવસમાં ત્રણ વાર આછું ભુરૂં પાણી અઢી અઢી તોલા આપવું. અને જો લોહી ખંડવાડો થયો હોય તો આછું ભુરૂં પાણી દરેક ઝાડે આપવું અથવા ત્રણથી ૭ વખતે આપવું.

કૃમિ રોગ.

વૈદક શાસ્ત્રમાં કૃમિની એકવીસ જાત લખેલી છે. તેમાં શરીરની અંદર આંતરડાં અને મળાશયમાં મળ થવાથી જે કૃમિ થાય છે તે અઢાર જાતના થાય છે. અને માણસના પસીનાથી શરીરે તથા માથામાં જુ તથા લીખો થાય છે તે બે જાતની છે. વળી વાળો (નારૂ) નામનો કૃમિ લોહીમાં થઈ ચામડીમાં જણાય છે. જો પેટમાં કરમ થયા હોય તો ત્રણ ભાગ પીળું અને એક ભાગ આછું ભુરૂં પાણી મેળવી દિવસમાં ત્રણથી ૭ વખત અઢી અઢી તોલા પાવું. નાના બચ્ચાંને એક તોલાથી વધારે પાવું નહિ. કરમવાળા દરદીને ઉપર પ્રમાણે દવા પાવી અને રાત્રે ઘેરા ભુરા રંગની રોશની માથા ઉપર મૂકવી. એટલે સવારમાં તમામ કરમ બહાર નીકળી પડશે. એ પ્રમાણે બે ચાર દિવસમાં આરામ થઈ જશે. જો શરીર ઉપર જુ પડી હોય તો રાતુ પાણી તોલા પાંચ અને આછું ઘેરૂં પાણી તોલા દશ એ બેઉને મેળવીને શરીરે ચોપડવું; માથામાં

હોય તો માથે ચોપડવું એટલે તમામ જુ તથા લીખો ખરી જશે. પણ જ્યારે એ પાણી ચોપડાતું હોય ત્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ખુલ્લું ભુરૂં પાણી પાવું. જો ખુલ્લું ભુરૂં નહિ પાશે અથવા નહિ પીશે તો તાવ આવશે અથવા આંખ ઉપર ગરમી આવશે. નાના બાળકને ગુદામાં કોઇ કોઇ વાર જથાબંધ કરમ દેખાય છે. તે ગુદામાં કરડી ખાય છે; બાળક અકળાય છે; સળીથી કહાડવા જઇએ તો નીકળતા નથી. એવી અવસ્થામાં ગુદામાં આછા ભુરા રંગના પાણીની પીચકારી મારવી અથવા કપડાંની ગાદી પલાળીને મૂકવી, અને પીવાને પીળું પાણી આપવું. જેથી મરી જશે. મોટાં માણુસને એક જાતના કરમ થાય છે તેનાં ગુંછળાં ને ગુંછળાં ગુદાથી પડે છે, અને તે બહાર પડયા પછી લાંબા થઇ જાય છે જેને જોઇને દરદી હેબત ખાઈ જાય છે. તે ગુંછળાં પડયા પછી તે દરદીના પેટમાં એટલું દુખે છે કે સહન થતું નથી, એટલે કે ગુલ્મના દુખાવાથી પણ વધારે દુખે છે. તેવા વખતમાં એક ભાગ રાતું પાણી અને દશ ભાગ ઘેરૂં ભુરૂં પાણી મેળવીને દર વખતે અઢી તોલા દિવસમાં ત્રણથી ૭ વખત આપવું અને પેટ ઉપર દરરોજ બે ત્રણ વાર રાતું પાણી ચોપડવું. તે જ્યાં સુધી દરદ દુખાવો જણાય ત્યાં સુધી ચોપડવું. એટલે એ દરદ પણ મરી જશે.

હરસ (બવાસીર).

આ રોગમાં ગુદાદ્વારમાં મસા થાય છે, તેની ત્રણ સ્થિતિ છે. એક મસા ભીતરમાં થાય છે તે બહાર નીકળતાજ નથી. બીજા ભીતર થાય છે પણ ઝાડે જતી વખતે બહાર દેખાય છે અને પછી પાછા ભીતર ચાલ્યા જાય છે. ત્રીજા બહારજ રહે છે; ભીતર જતાજ નથી. એ ત્રણ જાત મળીને ખુની અને બાદી એવી બે જાતમાં વહેંચાયલા છે. જો હરસમાંથી લોહી પડતું હોય તો તેને લીલું કે ભુરૂં પાણી પાવું. જો લોહી નહિ પડતું હોય તો ઘેરૂં ભુરૂં પાણી પાવું. જો મસા બહુ દુખતા હોય તો પહેલી લીલી રોશની મૂકવી, પછી ભુરી મૂકવી. જો લોહી નહિ પડતું હોય ને દુખતા હોય તો ભુરી રોશની મૂકવી. મસાનો દરદી દિશા ફરાગત થઇ ભુરા પાણીથી હાથ પાણી લે તોપણ મસાને ઘણો ફાયદો થાય એમ છે. આ દરદમાં મારો અનુભવ વધારે નથી. માટે વધારે અનુભવ મેળવવાની બીજા વૈદરાજોને ભલામણ કરૂં છું.

અજીરણ તથા અગ્નિમંદ.

અજીરણ એને કહે છે કે ખાધેલું પાચન થાય નહિ. ખાધા પછી પેટ ચડે; છારોડા ઓડકાર આવે. તીખી, ખાટી, ઉલટી થાય અને પેટમાં દુખાવો થયા પછી પેટમાંથી પડપડાટ અને ધડધડાટ કરતો પાતળો ઝાડો થાય છે. અને મંદાગ્નિ રોગનું મૂળ કારણ અજીર્ણ છે; તેમાં ચાલુ પેટ ભારે રહે છે, ખાધેલું પચતું નથી, પેટ ચડે છે; ભૂખ લાગતી નથી, દસ્ત સાફ આવતો નથી, એટલે ધીમે ધીમે ખોરાક ઘટતો જાય, તેથી શક્તિ ઓછી થતી જાય, અને માણસને નબળો કરી ઉદર રોગ વગેરે રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

ઉપાય—અજીર્ણથી પેટ ચડતું હોય તો પીળું પાણી દિવસમાં ત્રણથી ૭ વાર પાવું; છારોડા ઓડકાર આવતા હોય તો ઘેરૂં ભુરૂં પાણી કલાકે કલાકે એક એક આંસ પાવું. ખાટી, તીખી, ઉલટી થતી હોય તો આછું ભુરૂં ત્રણ ભાગ અને પીળું એક ભાગ મેળવી દરેક ઉલટીએ એક એક ઔંઉસ પાતા જવું. પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો પીળું પાણી દર બે બે કલાકે બે બે ઔંઉસ પાવું. જો પડપડાટ સાથે પાતળો ઝાડો થતો હોય તો દર અર્ધા કલાકે અથવા દરેક ઝાડે બે બે ઔંઉસ આછા ભુરા રંગનું પાણી પાવું. અજીર્ણનો એક ભેદ **ભસ્માજીર્ણને**

નામે ઓળખાય છે. તેનું લક્ષણ એવું છે કે એવો દરદી દશ વીશ માણસને ચાલે એટલો ખોરાક આખા દિવસમાં ખાઇ જાય છતાં ભુખ્યો તે ભુખ્યોજ જણાય છે. એટલો બધો ખોરાક ખાધા છતાં દિન પ્રતિદિન ગળતો જાય છે અને આખરે મરણ શરણ થાય છે. ઉપાય—એવા દરદીને ઘણા દિવસ સુધી આછું પાણી દરરોજ એક બાટલી પાવું અને ભારે ખોરાક ખાવા આપવો.

અગ્નિમંદ.

આ રોગમાં દસ્ત સાફ નહિ આવતો હોય તો પીળું પાણી દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર આપવું. પેટ ભારે રહેતું હોય તો પીળું ત્રણ ભાગ અને ભુરૂં ઘેરૂં એક ભાગ મેળવી દિવસમાં ચાર વાર પાવું. ભૂખ નહિ લાગતી હોય તો ત્રણ ભાગ ઘેરૂં ભૂરૂં લાલાશ પડતું અને પીળું એક ભાગ મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર પાવું. જો મંદાગ્નિને લીધે પેટ ભારે થતું હોય અને પેટનાં ચામડાં જાડાં થવા માંડે તો ડુંટી (નાભી) ની આસપાસ રાતું પાણી ચોપડવું, અને ઘેરૂં ભુરૂં રતાશ પડતું અથવા પીળું સોનેરી રંગની બાટલીનું પાણી પાતા જવું; એટલે પેટનાં ચામડાં નરમ થતાં જશે, ભુખ લાગશે અને દસ્ત સાફ આવવા માંડશે.

કમળો તથા પાંડુ રોગ.

વિરૂદ્ધ પદાર્થ ખાવાથી, માટી ખાવાથી, રેતીવાળો પદાર્થ ખાવાથી, નખલી જમીનનું પાણી પીવાથી પાંડુ રોગ થાય છે. એમાં આખું શરીર પીળું થાય છે. હાથે, પગે, અને મુખ ઉપર સોજો આવે છે. પેઢું ઉપર સોજો ચળકે છે. પેટ મોટું થાય છે. આંખ, નખ, અને ચામડી પીળી થાય છે. આખરે ઇદ્રી ઉપર સોજો આવ્યો કે દરદી મોતને શરણ થાય છે. કમળામાં આંખો પીળી થાય છે, પેશાબ પીળો આવે છે, ઝાડો ચીકણો આવે છે, શક્તિ ઘટી જાય છે. તેને લોકો કમળો કહે છે. હવે પાંડુ રોગમાં દરદીને પીળું પાણી બે ભાગ તથા આછું ઘેરૂં પાણી બે ભાગ મેળવી આખા દિવસમાં એક બાટલી આપવું. અને કમળો થયો હોય તો આછું ભુરૂં પાણી દિવસમાં અર્ધી બાટલી પાવું. એથી કમળો તથા પાંડુ રોગ મટી જાય છે.

રક્તપિત્ત.

આ દરદમાં દરદીની છાતી, મુખ, નાક, ગુદા અને ઉપસ્થ ઇંદ્રીથી લોહી પડે છે. વખતે આખા દિવસમાં પાંચ શેર કરતાં વધારે લોહી પડે છે. દરદી ગભરાય છે અને વૈદોની અક્કલ હેરાન થાય છે. એ દરદમાં જો આંખ અથવા ચામડી પીળી થઇ હોય તો દરદી મરણ પામે છે. તેથી પીળાશ આવતાં પહેલાં એનો ઇલાજ કરવાની જરૂર છે. એ દરદમાં ભુરૂં તથા લીલું પાણી કંઇ અસર કરે છે. જો મુખથી લોહી પડતું હોય તો ભુરૂં પાણી કલાકે કલાકે એક એક ઔંસ (અઢી તોલા) પાવું. જો પેશાબથી પડતું હોય તો પીચકારી ભુરા પાણીની મારવી. જો નાકથી પડતું હોય તો ભુરા પાણીનાં પોતાં મુકવાં. એ રોગમાં આછો ભુરો અથવા કાળો ભુરો રંગ આબાદ કામ કરે છે.

ક્ષયરોગ.

આ રોગ થતાંજ કષ્ટસાધ્ય છે. બરડાની કરોડમાંથી ગણતાં છઠ્ઠો મણકો, એટલે જ્યાંથી વીર્ય મગજ ઉપર જાય છે તેમાં, દાબતાં દુખે અથવા તેમાં પાકવાનાં લક્ષણ દેખાય તો દરદી સારા થતા નથી. લોહીથી માંડીને ઉત્તરોત્તર સાતે ધાતુનો ક્ષય થાય છે અને દરદી મરણ પામે છે. આ ક્ષયરોગમાં પીળું સોનેરી પાણી દિવસમાં ત્રણ વાર પાંચ પાંચ તોલા આપ્યું હોય તો ફેફસાંનો સોજો તથા સડો દૂર થાય છે. અને ગાળેગાળે ઘેરૂં રતાશ પડતું પાણી આપવાથી કફની

શાન્તિ થાય છે. અને માત્ર ધોળા ખીલોરી કાચની બાટલીમાં તૈયાર કરેલું પાણી સવારમાં એક ઔંસ આપતા જઇએ તો શક્તિ વધી શરીર પુષ્ટ થાય છે. જો દરદી વિશ્વાસથી રહે, પોતાના મનને ખુશ રાખે, ખુલ્લી હવાનો ઉપયોગ કરે, સ્વચ્છ સફેત કપડાં પહેરે, હલકો ઘીવાળો ખેારાક ખાય તો સારો થવામાં વાંધો નથી. આવા દરદી મારે હાથે સારા થયા છે.

સાધારણ ખાંસી.

શરદીથી રસ થાય છે, રસથી ખાંસી થાય છે; ખાંસી લુખી હોય તો ઘણી હેરાન કરે છે, પાણીને ગળફા પડે તોજ છાતી હલકી થાય છે, થોડો તાવ પણ દેખાય છે. આવી વખતે રાતા રંગનું પાણી લઇને એક કાનથી બીજા કાન સુધી તાળવા ઉપર ત્રણ આંગળનો પટો કરવો એટલે તે પાણી પટાના રૂપમાં ચોપડવું. માથા ઉપર તથા નાકે અને છાતીએ લાલપાણી ચોપડવું અને દરદીને રતાશ પડતું ભુરૂં પાણી દિવસમાં ત્રણ વાર એક એક ઔંસ પાવું. એથી ઘણીજ ઝડપથી નાક ખુલી જશે, અકળામણ મટી જશે અને ખાંસી નરમ પડી જશે.

હિક્કા, હેડકી, હીચકી.

આ પ્રખ્યાત રોગ છે. ઘણું કરીને તો સહેજમાં મટે છે, પણ જ્યારે ગંભીર રૂપ લે છે ત્યારે માણસનો જીવ લે છે. તાવમાં ઉપદ્રવ તરીકે થાય છે અથવા ઘણા વાયુમાં થાય છે. જ્યારે ભયંકર રૂપ પકડ્યું હોય ત્યારે દરદીનાં પાંસળાં ઉપર રાતું પાણી ચોપડવું અને ભુરૂં ઘેરૂં ૭ ભાગ તથા રાતું બે ભાગ મેળવી કલાકે કલાકે એક એક ઔંસ આપવું એટલે સારૂં થશે.

શ્વાસ રોગ.

આ રોગમાં દમ ચઢે છે, હાંફ થાય છે, મરી જવાતું નથી પણ મરવા જેવો થાય છે. લોકો એને દમ અથવા અમુંઝણ કહે છે. એ રોગમાં જ્યારે સ્વરભેદ (ઘાંટો બેસી જવો) થાય છે ત્યારે દરદી સારો થતો નથી. એ રોગમાં રાતો બ્લુ અથવા સોનેરી પીળો વાપરવો. ગરમી વધારે દેખાતી હોય તો ભુરો જાંબુડો, અને વાયુ વધારે હોય તો પીળો સોનેરી વાપરવો. હાંફ લુખી હોય તો છાતીએ રાતો ચોપડવો. એટલે તુરત ફાયદો જણાય છે. પણ પીળો સોનેરી દરરોજ ત્રણ વાર એકથી ત્રણ ઔંસ સુધી પીધાં કર્યા હોય તો લાંબા દિવસે એ રોગ જડ મૂળથી સારો થાય છે.

સ્વરભેદ.

આ રોગમાં ગળું બેસી જાય છે, બોલાતું નથી અને બોલે તો કોઇ સાંભળતું નથી. આ [illegible]માં આખા દિવસમાં એક બાટલી અથવા અર્ધી બાટલી પાણી આપ્યું હોય તો શબ્દ [illegible]ી જાય છે.

અરૂચી.

ઘણા દારૂના પીવાવાળા તથા ઘણો ભારે ખોરાક ખાવાવાળાને અરૂચીનો રોગ થાય છે. [illegible]ડું થાય છે અને સ્વાદનો નાશ થાય છે. આ રોગમાં જો દારૂ પીવાથી અરૂચી [illegible] તો ભુરૂં પાણી આપવું, તથા જો અજીર્ણથી અરૂચી થઇ હોય તો ઘેરૂં પાણી પાવું [illegible] સ્વાદ આવશે, ભુખ લાગશે, ખોરાક પાચન થશે અને દરદી સારો થશે.

છર્દીરોગ (ઉલટી).

આ રોગ ભયંકર છે. ગમે તે પ્રકારની ઉલટી થતી હોય તો આછું ભુરૂં પાણી એક એક [illegible]ઔંસ દરેક ઉલટીએ પાવાથી ઉલટી તુરત બંધ કરે છે, બલકે કોલેરાની ઉલટી ઝાડો પણ બંધ કરે છે.

મુર્છારોગ (હીસ્ટીરીયા).

ઘણો દારૂ પીનારાઓ, ફીકર તથા શોક, લાંબા વિચારો અને ભયથી માણસ બેહોશ થઇ અચેત પડે છે. એવી મુર્છામાં નાકમાં ભુરૂં પાણી મુકવું અને માથે ભુરા પાણીનું પોતું મુકવું, એટલે તરત સાવધ થશે. જો એ રોગને જડમૂળથી કહાડવો હોય તો લાંબા દિવસ સુધી ઘેરૂં ભુરૂં પાણી દિવસમાં ત્રણ વાર પાવું.

ઉન્માદરોગ (ગાંડાપણું).

જો આ રોગની શરૂઆતમાં ખોપ્રી ઉપર, લમણા ઉપર, તાળવા ઉપર, હાથની નાડી ઉપર, પગની નાડી ઉપર, પગની પાટલી ઉપર, હાથની હથેલી પાછળ એમ રાતા પાણીના લીસોટા ફરવામાં આવે તો દરદી તુરત સારો થાય છે; પણ વધી ગયા પછી એ ઉપાય કામ લાગતો નથી. વધી ગયા પછી તો દરદીની આસપાસ ભુરા પડદા બાંધવા, તેને ભુરૂં પાણી પાવું અને રાત્રે ગળી રંગના ભુરા કાચની બત્તિથી પ્રકાશ તેના મુખ, કપાળ અને તાળવે આપવો. વાયુનું નિદાન જણાય તો રાતા પાણીનો ઉપયોગ કરવો પણ ચોપડવામાં તો રાતું પાણી સારૂં છે.

અપસ્માર (ફેફરૂ-મૃગી રોગ).

આ રોગમાં ગળી રંગની ભુરી રોશની માથા ઉપર પાડવી અને દરરોજ દિવસમાં ત્રણ વાર બે બે ઔંશ ભુરૂં પાણી પાવું. તેથી ઘણી ફતેમંદીથી સારૂં થાય છે.

વાતરોગ (વાયુ).

આપણા શાસ્ત્રમાં સ્થાન ભેદે કરીને એંશી પ્રકારના વાયુ લખ્યા છે. તોપણ સામાન્ય રીતે શરીરમાં શળ મારવી, કોઇ ભાગ અકડાઈ જવો, કોઈ સાંધો રહી જવો, અર્ધું અંગ જુઠું થઇ જવું એટલે એકંદરે ખેંચાઇ જવું, દરડાઈ જવું, રહી જવું, ઠરી જવું એ સામાન્ય લક્ષણ થાય છે. માત્ર તપાસવાનું એટલુંજ છે કે ઉપર કહેલાં લક્ષણનું મૂળ પરમો કે ટાંકીમાંથી હોવું નહિ જોઇએ. જો વાયુનો પ્રકોપ હોય તો રાતું પાણી ચોપડવાથી તુરત આરામ થાય છે. રાતો પ્રકાશ મૂકવાથી અદ્ભુત ચમત્કાર જણાય છે પણ રાતો પ્રકાશ જે ભાગ ઉપર વાયુ હોય ત્યાંજ મુકવાનો છે એટલે હાથ પગ વગેરે ઉપર મૂકવો હોય તો શરીરના બીજા ભાગને ભુરા રંગના કપડાથી ઢાંકી દેવો. જો સાંધામાં પરમીઆને લીધે દરદ થતું હોય તો ખાસ ભુરો રંગ વાપરવો, એટલે કે ચોપડવામાં તથા પ્રકાશમાં ભુરા કાચનો ઉપયોગ કરવો.

ઉદાવર્ત રોગ.

આ રોગ આંસુ, બગાસાં, છીંકો, એ[illegible], ખાંસી, ભુખ, તૃષા, મળ, મૂત્ર, વીર્ય, શ્વાસ, ઉલટી, અધોવાયુ, એ તેર પ્રકારના શરીરના[illegible] લોહી રોકવાથી થાય છે. અને તે દરેકના જૂદા જૂદા ઉપદ્રવો તથા લક્ષણ છે. આપણને ન[illegible]શાબથી પડતુ છે પણ તેનું કારણ જુદુંજ જણાય છે. માટે ઉદાવર્તને પારખવામાં વૈદે ઘણી બુદ્ધિ[illegible]તાં મુકવાં જરૂર છે. ભુરૂં પાણી માથે મૂકવાથી તથા પાવાથી માથાનો ઉપદ્રવ મટે છે. પીળુ[illegible]થી પેટના ઉપદ્રવ મટે છે. લીલું પાવાથી અથવા પોતાં મુકવાથી પેશાબના વ્યાધિ મટે છે. અને પ[illegible]બ છુટથી આવે છે. રાતું ચોપડવાથી શુળ મટે છે. માટે કાર્ય કારણ તપાસીને પાવું, ચોપડવું કે પ્રકાશ મુકવો જેથી રોગી સારા થાય છે.

ગુલ્મ રોગ.

આ રોગને ગોળો અથવા ગોટાના નામથી ઓળખે છે. જો લાંબા દિવસ સુધી પીળુ સોનેરી પાણી પાયા કર્યું હોય તો એ રોગ સમૂળ નાશ થાય છે. આખા દિવસમાં અર્ધો શેર પાણી ચાર વખતમાં પાવું.

હૃદયનો રોગ (છાતીનો દુખાવો.)

આ રોગમાં ઘેરૂં ભુરૂં પાણી પીવાથી જાદુઇ અસર કરે છે. તરત આરામ જણાય છે.

મૂત્રકૃચ્છ્ર.

એ રોગમાં પેશાબ દરદીની મરજી વિરૂદ્ધ વળ્યાં કરે છે. એમાં દરદીના પેડુ ઉપર લીલું પાણી ચોપડવું અથવા લીલું પાણી પાવું. જો પ્રકૃતિ વાયુની હોય તો પીળું પાણી પાવાની હરકત નથી.

પ્રમેહ (પરમીઓ.)

જો દરદીને એકલું પરૂં પડતું હોય તો શરૂઆતમાં પીળું પાણી દિવસમાં ત્રણ વાર બે બે ઔંઉસ પાવું; પછીથી ઘેરૂં ભુરૂં પાવું. લોહી પડતું હોય તો લીલું પાણી પાવું. તનખ મારતી હોય તો ખુલ્લું ભુરૂં પાણી પાવું. પીશાબ નહિ છુટતો હોય તો લીલા પાણીની ગાદી પલાળી પેડુ ઉપર બાંધવી. એટલે સારૂં થાય છે.

મેદ રોગ.

આ રોગમાં પેટની ચામડી જાડી થાય છે. પેટ ફુલે છે. શરીર ભારે થાય છે. માણસ પુષ્ટ દેખાય છે પણ શક્તિ ઘટતી જાય છે. વખતે પેટ ચડે છે. ખાધું પચતું નથી. પશવાડામાં કાળજામાં દુખાવો થાય છે. એવા રોગીને લાંબા દિવસ સુધી પીળા પાણીનું સેવન કરાવવાથી શરીર હલકું પડી દુખાવો મટી ભુખ લાગે છે એવો અનુભવ થયો છે.

ઉદર રોગ.

વાતોદર, પિત્તોદર, કફોદર, શીહોદર, કૃહોદર, જલોદર, બદ્ધ ગુદોદર વગેરે પેટના રોગો છે. કડમાં પેટ વધે છે; દરદી અકળાય છે. નાળકોટ, પાંડુરોગ, સોજા વગેરે ઉપદ્રવ થાય છે. એ રોગમાં પેટ ઉપર રાતું પાણી ચોપડવું અને દરદીને ઘેરા પીળા સોનેરી રંગનું પાણી પાતા જવું એટલે મટશે. આ પ્રયોગ મારી બુદ્ધિથી લખ્યો છે. અનુભવીએ અનુભવ મેળવવો.

શોફ રોગ (સોજો.)

સોજા ઘણી રીતે આવે છે અને ઘણા ભેદ છે તોપણ ભુરૂં ઘેરૂં પાણી ચોપડવાથી અને પીળું પાણી પાવાથી મટી જાય છે. અને જેને મટતું નથી તે માણસ મૃત્યુ પામે છે. તેથી એ રોગમાં ઘેરો ભુરો પ્રકાશ પણ મૂકવો, પણ જો પેશાબની જગા ઉપર અથવા અંડકોશ ઉપર ચળકતો સોજો આવે તો પછી સારૂં થવાની આશા રાખવી નહિ. પેડુ ઉપરનો સોજો ઉતરી જાય અને આખા શરીર ઉપર સોજો હોય તો સારૂં થઇ શકે છે. પણ આખા શરીર ઉપર સોજો ન જણાય અથવા ઉતરી જાય અને પેડુ ઉપર તથા ઇંદ્રી ઉપર સોજો હોય તો દરદી મરણ પામશે એ નક્કીજ સમજીને એવા દરદમાં હાથ નાંખવો.

અંડવૃદ્ધિ.

અંતરગળ ઉપર ભુરા પાણીના પોતા બાંધવાથી અને પીળું પાણી પાવાથી ઘણો ફાયદો જોવામાં આવ્યો છે.

ગળગંડ-ગંડમાલા-અરબુદરોગ.

આ ગાંઠોને પકવવી હોય તો લીલો પ્રકાશ મૂકવો. વેરી નાંખવી હોય તો ઘેરો ભુરો પ્રકાશ મૂકવો. પાક્યા પછી રૂઝવવા માટે ભુરી રોશની મૂકવી. રસ કહાડી વ્રણને ચોખો કરવો હોય તો લીલો પ્રકાશ મૂકવો. પકવવું હોય તો પાણી પાવું. વેરાવાનો પ્રયોગ ચાલતો હોય ત્યારે ભુરૂં ઘેરૂં પાણી પાવું એટલે સારૂં થશે.

શ્લીપદ રોગ–હાથ પગનું જાડા થવું (નજલો.)

આ રોગમાં ભુરા રંગના પાણીથી ભુરૂં કપડું પલાળી પાટા બાંધવા અને તે બને ત્યાં સુધી ભીનાજ રાખવાથી સારો થાય છે. જેમ રોગ જુનો હોય તેમ વધારે દિવસ ક્રિયા ચાલુ રાખવી.

વિદ્રધિ, ગાંઠ, ભગંદર, નાસુર.

વિદ્રધિની ગાંઠ ઉપર ભુરૂં પાણી પાવું અને ભુરૂં ચોપડવું. ભુરા રંગનો પ્રકાશ મૂકવો. નાસુરનું મુખ બંધ થાય તો લીલી રોશની મૂકવી.

ઉપદંશ (ટાંકી–વિસ્ફોટક).

લીલી રોશની મૂકવાથી ચાલુ ટાંકી મટે છે. જુની ટાંકીને ભુરી રોશની રૂઝવે છે. વિસ્ફોટકને લીલી રોશની મટાડે છે. ભુરૂં પાણી વખતેજ કામ કરે છે. બાકી લીલું મટાડે છે.

કુષ્ટરોગ.

અઢાર પ્રકારના કોઢ રોગ લખ્યા છે પણ અજમાયસ થઇ નથી. ધારવા પ્રમાણે અત્યંત રાતો રંગ વધવાથી એ રોગ થાય છે માટે ભુરા રંગનો પ્રયોગ એટલે પાવાથી, ચોપડવાથી અને દીવાના પ્રકાશથી એ રોગ મટશે એમ મારૂં માનવું છે. ધોળો કોઢ હોય તો ભુરી, ગળી રંગની બાટલીમાં સરસીયું તેલ ભરી એક માસ તડકે મૂકી તે તેલ ચોપડવાથી ચામડી અસલ જેવી થાય છે. સફેત વાળ થયા હોય તો કાળા થાય છે.

ક્ષુદ્રરોગ

ક્ષુદ્રરોગ એટલે ચાંદાં, ફોલ્લા, રતવા, શીતલા વીગેરે ચેપી પાકતા રોગો. એ રોગમાં લીલું પાણી ચોપડવું, લીલા પડદા બાંધવા, લીલી રોશનીનો પ્રકાશ મૂકવો. લીલું પાણી પાવું. જેથી દરદીને ઘણી ઝડપથી સારા કરી શકાય છે એવો ખાસ અનુભવ છે.

સ્ત્રીઓના રોગો.

અટકાવનું અનિયમિતપણું ભુરૂં પાણી પાવાથી મટે છે. પ્રદર રોગને ભુરૂં ઘેરૂં મટાડે છે. લોહીવા (રાતો પ્રદર) ધુપણીને લીલું પાણી મટાડે છે. સંગ્રહણીને પીળું પાણી મટાડે છે. યોનિશળ રાતું પાણી ચોપડવાથી મટે છે. હીસ્ટીરીયાને ભુરૂં પાણી માફક આવે છે. કમળ ખીલી જતું હોય તો પીળું પાણી મટાડે છે. યોનિમાં ચાંદી હોય તો લીલા પાણીની પીચકારીથી મટે છે. યોનીભ્રંશ થયો હોય તો ઘેરા ભુરા પાણીથી ધોવાથી મટે છે. યોનિના હર્ષને લીલો પ્રકાશ મટાડે છે, વગેરે યોનિ રોગો કે ગર્ભના રોગો અથવા ગર્ભિણીના રોગો માટે પાણીના રંગો કલ્પિને આપવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

વાર્તા વિનોદ.

આ રંગરસાયનવિદ્યાનું એક ચોપાનીયું મારા વાંચવામાં આવ્યું જે ઉપરથી આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન થયું. અને અમેરીકાના લોકો કેટલે દરજ્જે પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં શોધક બુદ્ધિથી નિપુણતા મેળવે છે તેનો વિચાર કરતાં મનને આનંદ થયો. પણ જ્યારે એના વિચારને આપણા પ્રાચીન ગ્રંથોના વિચાર સાથે મેળવી જોયા ત્યારે સમજાયું કે, આપણા પૂર્વાચાર્યો એ વિદ્યામાં કુશળ હતા, કારણ કે સૂર્યને સપ્તરશ્મિ જાણતા હતા. ગ્રહોના જુદા જુદા રંગો જાણતા હતા

એટલે જ્યોતિષશાસ્ત્ર, પ્રકાશશાસ્ત્ર, વાતાવરણશાસ્ત્ર, વિદ્યુત શાસ્ત્ર, રસાયન શાસ્ત્ર, વૈદકશાસ્ત્ર, સ્વર શાસ્ત્ર, યોગ શારિરશાસ્ત્ર, અને ધર્મશાસ્ત્રને અનુસરીને મનુષ્ય માત્ર અને પ્રાણીઓ આધિવ્યાધિ અને ઉપાધિથી રહિત રહી ઇશ્વર સંબંધી જ્ઞાન મેળવી અખંડાનંદ પ્રાપ્ત કરે એવી શ્રેણીબદ્ધ યુક્તિ જણાવાથી આ રંગ રસાયન વિદ્યા ઉપર વધારે શ્રદ્ધા બેઠી. અને પછી જેમ જેમ તપાસ, વિચાર, અનુભવ અને ક્રિયા કરતા ગયા તેમ તેમ ફતેમંદીથી રોગો સારા થતા ચાલ્યા. તે બાબત આગલાં પ્રકરણોમાં લખવામાં આવ્યું છે. પરંતુ જુદા જુદા રોગોમાં કેવી રીતે અનુભવ થતો ગયો તેનો વિચાર અત્રે લખવાથી એ વિદ્યાના અભ્યાસીને વધારે સુગમ પડશે એમ ધારી આ વાર્તા વિનોદનું પ્રકરણ લખ્યું છે.

આ વિદ્યામાં ઘણાનું એવું માનવું છે કે દરદીને શ્રદ્ધા હોય તોજ આ પ્રયોગ કામ કરે છે. પણ મારો એવો અનુભવ છે કે દરદી તો હમેશાં વૈદ ઉપર શ્રદ્ધાવાન હોય છે. પણ જો ઔષધમાં જોર નહિ હોય તો આખરે શ્રદ્ધા કાંઈ કામ કરતી નથી. જેમ સોમલમાં સાકરની શ્રદ્ધા રાખવાથી ઝેર ચઢતું અટકે નહિ; જડમાં ચૈતન્યની શ્રદ્ધા રાખવાથી કાંઇ કામ થાય નહિ. પણ જેને શ્રદ્ધા નહિ હોય તેણે રાતું પાણી થોડું પી જોવું. તરત ઝાડે લોહી પડશે અથવા આંખો લાલ થશે કે સાંધા રહી જશે. આછું પીળું પાણી પી જોવું; તરત જુલાબ થશે. પછી જ્યાં પ્રત્યક્ષ પ્રમાણે સિદ્ધિ જણાય છે ત્યાં શ્રદ્ધા એની મેળે આવે છે માટે આ રંગ રસાયણ વિદ્યા તે વિદ્યાજ છે. સિદ્ધ પદાર્થ વિદ્યાનો એક ચમત્કાર છે. ઇશ્વરના સામર્થ્યનો એક અનુભવ-સિદ્ધ નમુનો છે. તત્વજ્ઞાનનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે અને મનુષ્યને આરોગ્ય થવા માટે થોડો ખર્ચ ટુંકો સમય; અને પછી ખટપટવાળો એક મિત્ર છે. જેથી આ રંગ રસાયન વિદ્યાની રીતિથી રોગીને સારો કરવા માટે હું ખાસ આગ્રહથી ભલામણ કરૂં છું.

હવે એ વિદ્યાથી કેવા કેવા રોગો કેવી રીતે સારા કરવામાં આવ્યા, તે જો વિસ્તારથી લખીએ તો પાર આવે એમ નથી. માટે જે જે રોગોમાં કાંઇ વિચિત્રતા જણાઇ, અથવા વિચિત્ર રોગો ઉપર એ રંગ રસાયને કેવું અદ્દભુત કાર્ય કર્યું તે નીચે લખ્યું છે.

૧. એક દરદીને પ્રથમ વાતજ્વર આવ્યો. તેને નીરામજ્વર થયા વગર ઔષધ આપવાથી સન્નિપાત થયો. એ સન્નિપાતને માટે સાત દિવસ સુધી ડાકટરની દવા ચાલુ રહી. તોપણ કાંઇ આરામ જણાયો નહિ. આખરે મેં અર્ધું આછું ભુરૂં તથા અર્ધું પીળું સોનેરી પાણી એક દિવસમાં દોઢ બાટલી જેટલું પાયું તેથી દરદીને પુષ્કળ પેટ આવ્યા અને બીજે દિવસે તાવ ઉતરી ગયો. ત્યાર પછી ચાર દિવસ એ પ્રમાણે કરવાથી દરદી તદન સારો થઈ ગયો.

૨. એક સ્ત્રીને આખા દિવસમાં આસરે ૪૦ ૫૦ ઝાડા થતા હતા અને દસ્ત સાથે લોહી પણ પડતું હતું, તાવ આવતો હતો અને ખાંસીનું જોર વધારે હતું. એકંદરે આમ સંગ્રહણી હતી. ઘણા ઘણા ઉપાયો કરી થાકેલી હતી. પછી હમે તેને ખુલ્લું ઘેરૂં પાણી પોણી બાટલી એક દિવસમાં આપ્યું જેથી લોહી તેજ દિવસે બંધ થઈ ગયું. ચાર દિવસમાં ઝાડા સારા થયા, સોજો ઉતરી ગયો, તાવ ખસી ગયો. પછી શક્તિ અને ખાંસી માટે બીજી દવા આપી સારૂં કર્યું.

૩. એક સ્ત્રીને પાતળા ઝાડા થતા હતા, ઝીણો તાવ હતો, સોજા હતા અને બહુ અશક્તિ આવી હતી. પ્રથમ તેને આછું ભુરૂં પાણી પાયું. કાંઇ લાભ થયો નહિ. ત્યારે ઘેરૂં પાણી પાયું તેથી પણ ફાયદો જણાયો નહિ. ત્યારે મેં એક ભાગ પીળું અને ત્રણ ભાગ ભુરૂં મેળવીને આપ્યું. તેજ દિવસે દરદીને તાણ થઈ અને આખું શરીર ખેંચાઇ ગયું, દરદી તેના મિત્રો અને

નહી. છતાં ઝેરને લીધે પગ એવો બહેર મારી ગયો કે તે સ્ત્રી હરે ફરે, ચાલે, કામકાજ કરે, પણ પરૂ તો નીકળે અને પગ દુખે નહીં. મુંબાઇમાં ઘણી દવા કરી. પછી તેને સુરત લાવ્યા. મેં તેને પ્રથમ આછું ભુરૂં પાણી પાવાનું શરૂં કર્યું અને લીલી રોશનીનો પ્રકાશ તેના પગ ઉપર મુક્યો. દશ દિવસ પ્રકાશ મુકવાથી તે પગની વેળ જતી રહી અને દુખાવો વધી પડયો. ચાલતી બંધ થઈ. પછી ગળી રંગની ભુરી રોશનીનો પ્રકાશ મુક્યો તેથી અજબ રીતે નવા અંકુર આવતા જણાયા. થોડા દિવસમાં પગ રૂઝાઇ ગયો એટલે દવા મુકી દીધી. પાછી તે મુંબાઇ ગઇ. પાછો તેજ પગે ઉંદર કરડયો અને અંગુઠાની નીચે પગની પાટલી તળે પાકીને ઝખમ પડયો. પાછી સુરત આવી અને ભુરો પ્રકાશ મુકયો. વળી રૂઝાઇ પગ સારો થઈ ગયો. હવે એવી સ્થીતીમાં આવી છે કે જો બે ત્રણ માસ રોશની મુકે નહિ તો પાછો પગ પાકી આવે.

૧૬ એક સ્ત્રીને મુંબાઇમાં **દાઝીયો રતવા થયો.** મારી આખી જીંદગીમાં આવો રોગ માત્ર આ એકજ જોવામાં આવ્યો છે. હકીકત એવી હતી કે પગથી તે માથા સુધી, છાતી, પેટ કે પીઠ ઉપર, જાંગ, સાંધા કે નિતંબ ઉપર, મુખ, કપાળ, માથું કે બોચી, અર્થાત આખા શરીરનો જરા પણ ભાગ બાકી નહી રહેલો. એવી રીતે દરરોજ મોટા મોટા દાઝેલાના જેવા ફોલ્લા થાય. તે ફોલ્લા ફુટી જાય અને પાણી ઝરપી અગન બળે આવો ભયંકર રોગ જોવા માટે મારે મુંબઇ જવું પડયું. દરદીને જોઇને છુકા છુટી ગયા અને બચવાની આશા છોડી દીધી. કારણ કે છાતી, પીઠ અને બીજા મર્મસ્થાનોમાં કાંઇ બાકી હતું નહિ. દુર્ગંધ એટલી મારે કે પાસે બેસાય નહી. આપણે તેના શરીને અડકીએ ને પછી તે હાથ આપણે ધોયા વિના આપણે શરીરે લગાવીએ તો ત્યાં તરત ખુજળી થઈ આગ બળવા માંડે. આખરે હીંમત રાખી લીલી રોશનીનું ફાનસ બનાવ્યું. લીલી મલમલના બે તાકા મંગાવ્યા. તેને પહેરવા તથા ઓઢવાને એજ લીલું કપડું આપ્યું. બારીએ તથા જાળીએ લીલા પડદા મલમલના બંધાવ્યા અને રાત્રે લીલો પ્રકાશ મુકવો શરૂ કર્યો. આખા માળાના ઓળખીતાઓ મશકરી કરવા લાગ્યા કે આવા ભયંકર દરદને આવો ઈલાજ ! ! પણ ઇશ્વિરી ગતિ ન્યારીજ છે. પહેલે દિવસે ઠંડક વળવા લાગી. બીજે દિવસથી દુર્ગંધ ઓછી થવા લાગી. ત્રીજા દિવસથી નવા ફોલ્લા નીકળતા બંધ થયા. અનુક્રમે પંદર દિવસમાં તમામ ચાંદાં સુકાઇ ગયાં એટલે હું સુરત આવ્યો. લીલી રોશનીના પ્રકાશથી આખા શરીરના ફોલ્લા રૂઝાવા માંડયા પણ માથાના ફોલ્લા ઉપર બીલકુલ અસર થઇ નહી. ત્યારે પાછો વિચાર કરી આછો ભુરો પ્રકાશ માથા ઉપર મુકયો એટલે માથાના દરેક ફોલ્લા રૂઝાઈ ગયા. તે ઉપરથી એવો અનુભવ થયો કે માથાના ફોલ્લાને લીલો રંગ અસર કરતો નથી પણ ભુરાથી મરી જાય છે. રૂતુ વરસાદની હતી તેથી પાણી તૈયાર થઈ શકયું નહી. માત્ર પ્રકાશથીજ કામ કર્યું

૧૭. એક સ્ત્રીને પ્રથમ વિસ્ફોટક થયો. તેમાં એક વૈદે રસાયન ખવાડી સારૂં કર્યું; પણ થોડી કસર રહી એટલે પરેજી તોડી નાંખી, નહી ખાવાનું ખાધું અને નહી પીવાનું પીધું. ફળ એ થયું કે પાછો વિસ્ફોટક જોર કરી વધી આવ્યો, એટલે બીજા વૈદની દવા શરૂ થઇ. તેણે પણ રસાયન ખવાડયું. પાછું સારૂં થયું. પણ વૈદની રજા વિના પાછી પરેજ તોડી નાંખી. હવે તો રૂધિરનો કોપ એટલો બધો થયો કે આખું શરીર ફુલી ગયું, અને ચામડી ફાટી ગઇ. તેનાથી પાણી ઝરપવા માંડયું. અગન એટલી બળે કે થોભાવ નહિં, અને દરદનું પર્યાવસાન સમજાય નહી.

આખરે મારો વારો આવ્યો. લીલાં કપડાં પહેરાવ્યાં લીલા પડદા બંધાવ્યા લીલા દીવાનો પ્રકાશ મુકયો અને લીલું પાણી ચોપડવાથી એક મહીને તે બાઇ એવી સારી થઈ ગઈ કે એના શરીર ઉપર આજે કોઈ જુએ તો એક ડાઘ પણ અસલ રોગનો રહ્યો નથી.

૧૮. એક પુરૂષને છાતીએથી લોહીની ઉલટી થવા માંડી. દરદી ધનવાન હતો એટલે ડાકટરોની દોડાદોડ ચાલી. આખરે જુરી ભરી. એવો અભિપ્રાય મળ્યો કે હૃદયનો પડદો ફાટયો છે તેથી લોહી બંધ થવાનું નથી. વાત સાંભળી હાથ છુટી ગયા. એટલે પછી મારી ભલામણ થઇ. મેં જઇને જોયું તો "રક્તપિત્ત" થએલું હતું પણ અસાધ્ય નહી હતું. દરદીને હિમ્મત આપી. પછી તેને ઘેરૂ ભુરૂં તથા ઘેરૂ લીલું પાણી કલાકમાં ત્રણ વાર એક એક આંઉસ પીવાને આપ્યું અને કહ્યું કે ફીકર નહી કરો; આજેજ લોહી પડતું બંધ થઈ જશે. પરમેશ્વરની એવીજ મરજી હતી. દરરોજ ઓછામાં ઓછું ત્રણ શેરથી ચાર શેર લોહી પડતું હતું તે તેજ દિવસે બંધ થયું. પછી માત્ર ખાંસીમાં કફ સાથે જરા જરા લોહી પડવાનું શરૂ રહ્યું તે ત્રીજે દિવસે બંધ થઈ ગયું. માત્ર તાવ રહ્યો. પણ એ તો સુરતનો ધારો છે કે ધનવાન જો વૈદોનું ઓસડ કરે તો તેમાં તેની આબરૂ જાય. તે નિયમ પ્રમાણે છઠ્ઠે દિવસે ડાકટરની દવા શરૂ કરી. મે કહ્યું કે આ તાવની અંગ્રેજી દવા નથીજ માટે પરિણામ સારૂં આવશે નહિ. પણ પછી કોણ માને? દરદીએ જાણ્યું કે આવું ભયંકર દરદ સારૂં કર્યું છે તો વૈદપણ કાંઈ વળગશે અને આટલો તાવ છે તે તો ડાકટર ઝટ સારો કરી નાખશે. પણ જે થવાનું હોય છે તેજ થાય છે. ઘણીએ દવા કરી; હવા ખાવા મોકલ્યા; પણ હવા અમે પાણી કોઇ કાંઇ કામ આવ્યાં નહિ, અને દશ માસ રીબાઇને તે માણસનો સ્વર્ગવાસ થયો. મતલબમાં એટલું કે તે દશ માસ રીબાયો પણ લોહીનો એક છાંટો પડયો નહી; તે તો બંધ થયું તે થયુંજ.

૧૯. એક સ્ત્રીને પગે રસ ઉતર્યો. પારાનો મલમ લગાવ્યો; બેરજીનો મલમ લગાવ્યો; થોડો નરમ પડે; વળી પાછો ઉતરે, આખરે દીવેલાના પાત્રાના રસમાં એલીઓ વાટી લેપ કર્યો. પગે જુદું રૂપ પકડયું; દુઃખ વધી ગયું; બીજા વૈદની વારી આવી; તેણે તેનો ઉપાય કર્યો. રસ પાકીને નીકળી ગયો. પગ હતો તેવો થયો. વૈદની વીદાયગીરી થઈ; અને તે સ્ત્રી બહાર ફરતી થઇ કે પગ તો પાછો હતો તેવોજ જાડો થયો. પછી મેં તેને લુગડાંનો કાળો ગળીનો કકડો લઇ ભુરા પાણીમાં પલાળ્યો અને તેને પાટો બાંધ્યો. એક બાટલી પાણી આપ્યું તેથી તે પાટો દિવસ અને રાત ભીંજેલોજ રાખ્યો. પરિણામ એવું આવ્યું કે થોડા દિવસમાં તે પગ સારો થઈ ગયો અને ફરીથી રસ આવ્યોજ નહિ.

૨૦. ઘેરા ભુરા રંગની બાટલીમાં ધુપેલને ભરી પંદર દિવસ તાપમાં મુકી તે ધુપેલ માથે ઘાલવાથી માથાના વાળ ખરતા બંધ થાય છે, સુંવાળા થાય છે અને લાંબા થાય છે.

આ પ્રમાણે સેંકડો દરદીને સારા કરવામાં આવ્યા છે, તે ઉપરથી એટલું સિદ્ધ કર્યું છે કે જો બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર કરી ચિકિત્સા કરવામાં આવે તો ગમે તેવા ભયંકર રોગોને સારૂં કરી શકાય છે. પછી તો इश्वरेच्छा बलियसी था कमर्णो गहना गति.

સમાપ્ત.

ખાસ મનન કરવા લાયક

પુસ્તકો.

RETURN TO NATURE.–The Nature Cure and the Natural Life, Water Sunshine, Air, Earth, Fruit–Body and Spirit–Resolute Religion. Many illustrations. Elegently bound Rs. 4–4–0; paper cover, Rs. 3–4–0.

No home should be without this epoch-making book. As a domastic book of reference in illness it is a treasure, and has already proved itself an inestimable blessing. It gives exhaustive details of the simplified and pure natural cure, and natural life, and leads men toward the highest aims of existence.

BILZ. A FAMILY DOCTOR FOR EVERY DISEASE.

By the Natural Methods of Healing.

Three Million Copies Sold.–It appeals to every one taking interest in his health and strength. It gives full information on the symptoms and causes of about 3000 diseases, and how all can be treated successfully and very often prevented. 2 volumes, 2074 pages of text, 715 illustrations, 30 coloured plates, and 10 adjustable models of the human body. Reduced price net cash. Rs. 26/–

શ્રી દૈવી અદ્‌ભૂત ચમત્કાર. નાસ્તિકવાદની નિર્માલ્ય દલીલોને સત્યજ્ઞાન અને જાતી અનુભવના પ્રબળ દારૂગોળાથી ઉડાવી દેઇને તેના ફુચ્ચે ફુચ્ચા કરી દેનાર એક અમુલ્ય પુસ્તક. મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણુવિનિમય, પ્રેતાવાહન વિધા, હિપ્નોટિઝમ, સ્વપ્નવિચાર, દૃઢ સંકલ્પ બળ, માનસોપચાર, ભૂત, પ્રેત, જંત્ર, મંત્ર, મારણ, વશીકરણ વગેરેની નિષ્પક્ષપાત પરીક્ષા અને તે સંબંધીના ખરેખરા જાતી અનુભવોનો અદ્દ્ભૂત અહેવાલ. **કિંમત રૂ. ૧–૦–૦.**

ક્ષયરોગ. તેનાં કારણો, નિદાન અને કુદરતી ઉપાયો. લેખક ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી, એમ. એન. એસ. એ. આ નિબંધમાં બતાવેલા ઉપાયો એવા તો અકસીર છે કે તેમાં બતાવેલા ઉપાયોને લાંબો વખત અજમાવી જોવામાં આવે તો દરદી સારો થયા વગર રહેજ નહિ. દરદીને એકે પણ દવા ખાવી પડતી નથી કે પરગામ રખડવું પડતું નથી. ઘેર બેઠેજ ઉપાયો અજમાવી લ્યો. ઘણાં વર્તમાનપત્રો અને વિદ્વાનોએ આ નિબંધ વિષે બહુજ ઉંચા અભિપ્રાય દર્શાવ્યા છે. રોયલ ૪૮ પૃષ્ટ. સફેદ ગ્લેજ કાગળ સુંદર પુઠું. અને લેખકની સુમનોહર છબી સાથે કિંમત માત્ર **ચાર આના.**

તમાકુનું દુર્વ્યસન. જેને માટે વિદ્વાનોના ઉત્તમ અભિપ્રાયો મળ્યા છે તેવો એક ઉત્તમ નિબંધ. વડોદરા રાજ્યના કેળવણી ખાતા તરફથી લાઇબ્રેરી અને ઈનામને માટે મંજુર થયલો છે. માત્ર થોડાજ માસમાં જેની **ચાર હજાર નકલો ખપી ગઇ છે.** કિંમત **એક આનો.** જથાબંધ ખરીદનારને સારૂં કમીશન આપવામાં આવે છે.

ધન્વન્તરિ. આ માસિકનાં પાછલાં ત્રણ પુસ્તકો (વૉલ્યુમ)ની જુજ નકલો સિલિક છે. માટે જેમની પાસે તે ન હોય તેમણે તાકીદે મંગાવી લેવી. તેમાં ઘણાજ અમુલ્ય લેખો પ્રસિદ્ધ થયેલા છે. જરૂર હોય તેમણે આખા વર્ષની અનુક્રમણિકા મંગાવી લેવી જે મફત મોકલવામાં આવશે. આ વૉલ્યુમો ખપી રહેતાં પાછળથી મળી શકશે નહિ. દરેક વૉલ્યુમની **કિંમત રૂપૈયા બે.** પોસ્ટેજ સાથે.

ઉપર લખેલાં સર્વ પુસ્તકો મળવાનું ઠેકાણું:—

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ
ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઈત્યાદિ.
"નવજીવનાલય"
પાંચકુવા—અમદાવાદ.

અથવા

અધિપતિ "ધન્વન્તરિ."
વિસનગર. (ઉ. ગુજરાત).

श्री

ધન્વન્તરી.

સદ્‌ગત તંત્રી—ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

વર્તમાન તંત્રી—ચિકિત્સક ચૂડામણિ ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વરિષ્ઠ કોર્ટ વકીલ, અનુભવી દેશી વૈદ્ય અને બાળાપ્રસાદ ફાર્મસીના માલીક.

વ્યવસ્થાપક—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઈ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક.)

ગુજરાતી ભાષામાં મોટામાં મોટું અને સોંઘામાં સોંઘું માસિક ચોપાનીયું કયું છે? **શ્રી ધન્વન્તરી**, કારણ કે તેમાં પુરેપુરાં અડતાળીસ પાનાં ઉત્તમ લેખોથી જ દરમાસે ભરવામાં આવે છે, છતાં એક વરસનું લવાજમ ટપાલખર્ચ સાથે માત્ર બે જ રૂપૈયા છે. **"નેચરોપથી"** એ શું છે? યુરોપ અને અમેરીકા દેશમાં હવે માનીતી થઇ પડવા લાગેલી **"વગર દવાએ રોગ મટાડવાની વિદ્યા"** છે. તે શી રીતે શીખાય? ધન્વન્તરી વાંચવાથી. ભસ્મો, માત્રાઓ, રામબાણ ગુટીકાઓ, અને સાધારણ લોકો પણ પોતાની–મેળે બનાવી શકે તેવી ઘરગુતી દવાઓ કેમ બનાવવી, તેની અનેક રીતો આયુર્વેદ અને યુનાની હકીમાતને આધારે શીખવાનો વધારેમાં વધારે સહેલો, અને સોંઘો રસ્તો કયો છે? ધન્વન્તરી ના ગ્રાહક થવું તે. પશ્ચિમના સુધરેલા દેશોમાં થતી અનેક ઉપયોગી શોધખોળોના તાજા સમાચાર જાણવામાટે શું કરવું? ધન્વન્તરી વાંચવું. રોગને થતો જ અટકાવવાના, થયેલા રોગને મૂળમાંથી મટાડવાના, સારી સ્મરણશક્તિ, સતેજ આંખો સુદૃઢ શરીર, પ્રફુલ્લ ચહેરો, ચંચળ અવયવ, ચાલાકી અને ચતુરાઈ સાથે લાંબુ આયુષ્ય મેળવવાના સર્વોત્તમ અને સરળ ઉપાયો શીખવા માટે શું કરવું? ધન્વન્તરી વાંચવું. જોવા માટે નમુનાનો અંક મળી શકશે? હા, એક આનાની ટીકીટ મોકલવાથી. કયે સરનામે પત્ર લખવાથી? નીચે જણાવેલા સરનામે તુરત લખવાથી:—

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ
ઇ. એમ. ઈ., એન. ડી.
"નવજીવનાલય"
પાંચકુવા, અમદાવાદ.

અથવા

વકીલ ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ
અધિપતિ "ધન્વંતરિ"
વિસનગર (ઉ. ગુજરાત.)

શ્રી

નવજીવનાલય.

(વગર ઔષધે માત્ર કુદરતી સાધનોથી સર્વ રોગ મટાડવાની સંસ્થા.)

દુનિયામાં હાલ અનેક નવી નવી દવાઓ નિકળે છે, દર સાલ વૈદ્યકશાસ્ત્રની વિવિધ પદ્વીઓ પ્રાપ્ત કરીને ડૉકટરો વિશ્વવિદ્યાલયોમાંથી બહાર પડતા રહે છે, અને તેઓનાં દવાખાનાં, તથા દવાઓ વેચનારાઓની દુકાનો મોટાં શહેરોમાં ઠેર ઠેર જોવામાં આવે છે. છતાં પ્રજાનું આરોગ્ય અને આયુષ્યમર્યાદા વધવાને બદલે ઘટતાં જાય છે. દવાઓથી રોગ કદી નાશ પામતો નથી, પણ તે શરીરની અંદર દબાઇ જઈ ગુપ્તરીતે તેનું બળ વધેજ જાય છે. ધીરે ધીરે તે શરીરરૂપી કિલ્લાના કોટ અને બીજાં રક્ષણનાં સ્થળ તોડી પાડે છે. શરીર જર્જરિત થઈ, વહેલું વૃદ્ધ બની, ધીમે ધીમે નાશ પામે છે. અગર તો વ્યાધિરૂપ શત્રુના જબરા હલ્લાથી અકાળે મરણને શરણ થાય છે. જર્મની, અમેરિકા વિગેરે સુધરેલા દેશોના વૈદ્યવરોએ વિના ઔષધે રોગને શરીરમાંથી સંપૂર્ણરીતે બહાર ખેંચી કાઢવાની "**નૈસર્ગિક (કુદરતી) ઉપચારવિધિ**" અથવા "**નેચરોપથી**" નામનું મહાન શાસ્ત્ર શોધી કહાડયું છે. આવી રીતે રોગ મટાડવામાં આવે છે ત્યારે શરીર બળવાન તથા ખુબસુરત બની રહે છે. આ કામ માટે કોઈ પણ તરેહની દવા કે વાઢકાપની જરૂર પડતી નથી. આ પ્રયોગમાં વિદ્યુત, જળ, પ્રકાશ, આન્દોલન, વ્યાયામ વિગેરે ઇશ્વરકૃત સાધનોથી અને પથ્યાપથ્યથી સર્વે રોગ મટાડી શકાય છે. માત્ર જે દરદીનું જીવનબળ (Vitality) છેકજ ઘટી ગયું હોય અને અંતપર દરદી આવી ગયો હોય તે સાજો થઇ શકતો નથી. આ પ્રમાણે ફક્ત પુસ્તક વાંચીનેજ નહિ પણ પોતાની જાત ઉપર, સગાં સંબંધિ અને સ્નેહિઓ વગેરે તથા બીજા દરદીઓ ઉપર આ ઉપાયો અજમાવી તેની અકસીરતાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મેળવ્યા પછીજ, આ નવીન ઉપચાર પદ્ધતિનો લાભ અમારા દેશના લોકોને મળે માટે અમે **અમદાવાદ** શહેરમાં પાંચકુવા દરવાજે "**નવજીવનાલય**" નામની સંસ્થા ખોલી છે; અને વિવિધ રોગોથી પિડાતા દરદીઓને આનો લાભ લેવા વિનંતી કરીએ છીએ.

—પત્તો—
"નવજીવનાલય"
પાંચકુવા,—અમદાવાદ.

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ.
ઈ. એમ. ડી., એમ. એન. એસ. એ
(ન્યુયૉર્ક.)

એ વાત લક્ષમાં રાખવાની છે કે, જેમના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધારે પ્રમાણમાં ભેગાં થએલાં હોય છે એવાજ રોગીને સંસર્ગથી રોગ થવાનો ભય અને પાત્રતા હોય છે. સંસર્ગથી રોગ શરીરમાં દાખલ થવાની, બળીયા કાઢવાની, પ્લેગની રસી મુકવાની, તથા બીજા કૃત્રિમ ઉપાયથી મનુષ્ય શરીરમાં અનેક જાતની ઝેરી ચીજો દાખલ કરવી, એની વચે ફરક એટલોજ છે કે તેવી રસીઓનું વીર્ય ઘણું જ કમી કરીને અથવા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. આ રસીનો શરીર ઉપર જલ્દી પરિણામ જણાય છે. હોમિયોપથીશાસ્ત્રનો પણ એવો સિદ્ધાન્ત છે કે, સર્વ ઔષધો અત્યંત સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આપવામાં આવે તો તેની અસર વધે છે. જે રસીથી બળીયા ટાંકવામાં આવે છે, તે રસીથી શરીરની જીવનશક્તિ (વાઇટલીટી) ઓછી થઇ જાય છે, અને શરીરમાંથી રોગજનક બીજ કાઢી નાંખવાની શરીરમાં જે સ્વાભાવિક જીવન શક્તિ હોય છે તેને હાનિ પહોંચે છે. રસીના યોગથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધવા લાગે છે. અને તેને લીધે રોગ થવાની શરીરની પાત્રતા વધે છે. બળીયા ટાંકવાનો પ્રચાર ચાલુ થયા પછી સામાન્યતઃ સર્વ રોગ, વિશેષતઃ છાતીરોગ, વધતા પ્રમાણમાં થવા લાગ્યા છે. આ ઉપરથી અહિં લખેલી વાત ખરી હોવાનું જણાઈ આવે છે. તાવ ઉપર ક્વિનાઇન, એન્ટિપાયરિન, વગેરે જે ઔષધો વપરાય છે તેનો પરિણામ પણ તેવાજ પ્રકારનો થાય છે. એ ઔષધથી રોગ બીજ શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખી શરીરને નિરોગી બનાવવાનો શરીરનો જે સ્વાભાવિક ધર્મ હોય છે, તે નિર્બળ થઇ જાય છે. કારણ એ ઔષધોથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સડવાનું કમી થઇ જાય છે, અથવા બંધ થાય છે, અને વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ ન થતાં તે શરીરમાં તેવાંજ દબાઇ રહે છે. અને તેથી રોગનું કારણ પણ શરીરમાં કાયમ રહે છે. આવા પ્રકારના ઉપાયનો પ્રચાર જાસ્તી થવાના કારણથી પહેલાં જે રોગ ક્વચિત થતા હતા એવા **વ્રણ, ગર્મી, ક્ષય, કંઠમાળા, જ્ઞાનતંતુ સમંધી રોગ, અપસ્માર;** ઇત્યાદિ રોગ બહુ જ વધી ગયા છે. શરીરમાં જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય ઘણાં ભેગાં થાય છે. ત્યારે તાવ ઉત્પન્ન થાય છે. એવા વખતે સર્વ વિજાતીય દ્રવ્યને એકદમ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનું સામર્થ્ય શરીરમાં રહેલું હોતુ નથી. તેથી ડૉક્ટર ક્વિનાઇન વગેરે જ્વર દબાવનારાં ઔષધો આપે છે. આવાં ઔષધોથી રોગ શરીરમાં દબાય છે, અને તેથી આખરે શરીર ઉપર ખરાબ પરિણામ આવે છે. એવાં ઓષધો પ્રકૃતિને ઘણાંજ નુકશાનકારક હોય છે, માટે તેને શરીરમાં દાખલ ન થવા દેવાં એજ સારામાં સારો માર્ગ છે.

એકનાં એક ઔષધ કેટલાક વખત પછી રોગ ઉપર જોઇએ તેવાં લાગુ પડતાં નથી, માટે બીજાં નવીન ઔષધો વાપરવાની ડાક્ટરો હમેશાં સલાહ આપે છે. તેનું કારણ એવું હોય છે કે, જે ઔષધોથી રોગ દબાય છે તે ઔષધનો પુષ્કળ દિવસ ઉપયોગ કરવાથી તે લેવાની ટેવ પડી જાય છે. તેથી તે ઔષધો રોગ દબાવવાનું કામ કરતાં મટી જાય છે. એટલે પ્રથમના કરતાં વધારે તીવ્ર ઔષધોનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે છે. દારૂ પીનારની કિંવા અફીણ ખાનારની પણ આવીજ સ્થિતિ હોય છે. પ્રથમ તેમને જેટલા દારૂ કે અફીણથી અમલ ચઢે છે તેટલાથી કેટલાક દિવસ પછી ચઢતો નથી. અને આગળ જેમ જેમ વધારે ટેવ પડતી જાય છે, તેમ તેમ તેને તે પદાર્થનું પ્રમાણ વધારવાની જરૂર પડે છે. તમાકુ ખાનાર, પીનાર, કે સુંઘનારની પણ આવીજ સ્થિતિ હોય છે. તમાકુ ખાવાથી પ્રથમ ફેરી થાય છે. અને સુંઘનાર કે પીનારને શરૂઆતમાં માથામાં ચક્કર જેવું લાગે છે. એ પ્રકારના લક્ષણથી આ પદાર્થ શરીરને હિતકારક નથી, તેથી તેની આપણને જરૂર નથી, એમ આપણી પ્રકૃતિ આપણને સુચવે છે. પરંતુ તેજ ક્રમ કંઈ દિવસ ચાલુ રાખવાથી આ વિષારી પદાર્થની (તમાકુની) ટેવ શરીરને પડી જાય છે.

આના સરખીજ વૈદ્ય અને ડોકટરોના ઔષધોની સ્થિતિ છે.

ઔષધોથી જેમના શરીરમાં રોગ દબાવી દેવામાં આવ્યો હોય છે, એવા લોકની પ્રકૃતિમાં વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખી રોગને પોતાની મેળે સારો કરવાની જીવનશક્તિ લુપ્તપ્રાય થઇ ગએલી હોય છે. તેથી કંઈ પ્રબળ કારણ મળતાં તેવા લોકો ઉપર રોગનો હુમલો થવાને વાર લાગતી નથી. એવું કારણ કોઇ કોઇ વખત ઉત્પન્ન થઇ આવે છે. તે કારણ હવામાં એકદમ ફેરફાર થાય છે તે છે. અતિશય વૃષ્ટિ થયા પછી, અગર ઘણો કડક શિયાળો જઇ હવામા એકદમ થંડી કે ગરમી ઉત્પન્ન થવાથી, કોઇ અમુક જાતનો રોગ ફાટી નિકળે છે, તેનું કારણ પણ એજ છે.

આવું શી રીતે બને છે તે એક ઊદાહરણ આપી સિદ્ધ કરી બતાવીએ. બીર દારૂથી ભરેલી એકાદ બાટલી કોઈ અંધારી કોટડીમાં થંડકવાળી જગાએ ભોંય તળીયા ઉપર મુકી રાખી હોય તો તેમાંનો દારૂ જલદી સડતો નથી. પરંતુ તેજ બાટલી તાપમાં અગર ઉષ્ણ હવાવાળી જગાએ મુકી હોય તો તે બાટલીમાંનો દારૂ તે બાટલીને ગમે તેવો મજબુત બુચ મારેલો હોય તો પણ તાબડતોબતે કહોવા લાગશે. તે દારૂમાં બહારથી કંઈ પણ પદાર્થ અંદર જઇ તેનાથી તે દારૂમાં કહોવણ ઉત્પન્ન થયું નથી. કારણ તેને મજબુત બુચ મારેલો હતો. હવે એ દારૂને જો તપાસી જોઇએ તો તેમાં આપણને સૂક્ષ્મ જંતુ (બેસિલી) માલુમ પડશે. એ જંતુ તેમાં કયાંથી આવ્યા? અર્થાત તે તેમાં ઉષ્ણતાને લીધે આપોઆપ ઉત્પન્ન થયા.

હવામાં આવાજ પ્રકારનો ચમત્કાર થતો દ્રષ્ટિએ આવે છે. એક દિવસે આકાશ વાદળાં રહીત દેખાય છે અને પુષ્કળ તાપ પડતો હોય છે. બીજે દિવસે આકાશ વાદળથી ઘમઘોર થએલું જણાય છે. એનું કારણ એ હોય છે કે, આગલા દિવસે હવામાં જે પાણીની વરાળ અદ્રષ્ય રૂપમાં હતી તે મધ્યંતરી હવાની થંડકથી જાસ્તી ઘન થઇ તેનાં વાદળ બની ગએલાં હોય છે.

ઉષ્ણ હવાના પ્રદેશમાં ભેજને લીધે પદાર્થોનું કહોવાણ થઇ સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ હવામાં ઉડતાં હોય છે. આવી જગામાં જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય પુષ્કળ સંચિત થએલાં હોય એવો માણસ જો સુઈ રહે છે તો તેને નિશ્ચય તાવ આવ્યા વિના રહેતો નથી. અને જેમ દુધમાં છાશ પડવાથી તે દુધ કહોવા લાગે છે, તે પ્રમાણે આ જગામાં સડતા પદાર્થનાં પરમાણુ શરીરમાં જવાથી શરીરમાં રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય સડવા લાગે છે, અને તેનાથી જ્વર ઉત્પન્ન થાય છે. અવડ કુવામાં રહેલું, અને વગર વહેતું, વાપર વગરનું પાણી પીવાથી પણ આજ પ્રકારનું, પરંતુ કંઇ અંશે કમી પ્રમાણનું પરિણામ આવે છે. જે ટાંકાને તળીએ પથર કે ખડક હોય છે. એવા ટાંકામાં પાણી સ્વચ્છ રહે છે. એનું કારણ એ છે કે, તેને તળીએ પથ્થર હોવાથી પાણીમાં રહેલો મેલ કે કચરો સડવા પામતો નથી. તેથી ઉલટું જેના તળીએ ખડક કે પથ્થર હોતો નથી તેવા સ્થળના પાણીમાં કહોવાણ ઉત્પન્ન થઈ તે પાણી ગંધાઇ ઉઠે છે.

જે તળાવમાં પાણી સામાન્યત: સ્વચ્છ હોય છે, એવા તળાવનું પાણી હવામાં એકાએક ફેરફાર થવાથી ગંધાઇ ઉઠી બગડી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે, તે પાણીને તળીએ જે કાદવ કચરો, કે મેલ ઠરેલો હોય છે તે હવામાં એકાએક ફેરફાર થવાને લીધે સડવા લાગી, કુલી જઇ, પાણીમાં ફેલાઇ જાય છે. એવી રીતે તળાવનું પાણી ગંધાતું થઈ પેલા મળના સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ પાણીની સપાટી ઉપર તરી આવે છે તે જોવાથી તળાવના તળીએ કેવા પ્રકારનો અને કેટલો મળ ભેગો થએલો છે, તેનું સહજ અનુમાન થઈ શકે છે, જે પ્રમાણે અંબાઇ જઈ ખાટું થએલું

દહીં કિંવા છાશ બીજા સારા દુધમાં નાંખવાથી તે પણ સડવા લાગી ખાટું થઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે તળાવના તળીએ રહેલો મળ કે કચરો સડી ઉઠી તેનો પાણી સાથે સબંધ હોવાથી, તે પાણી પણ ગંધાઈ ઉઠે છે. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પાણી ગંધાઇ ઉઠે છે કિંવા નહીં તે શિયાળાના દિવસમાં અને ઉનાળાના દિવસમાં પાણીની સ્થિતિમાં થનાર ફેરફાર ઉપરથી સમજી શકાય તેમ છે. શિયાળામાં પાણી સ્વચ્છ હોય છે, તેનું કારણ એ હોય છે કે હવામાં થંડકને લીધે પાણીમાંનો કચરો સડી ઉઠતો નથી. અને પાણીના તળીએ રહે છે તે કચરો કે મળ ઉન્હાળાના દિવસોમાં સડી ઉઠી ફુલી જઈ તેનાં સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ થઇ તે પાણીમાં પ્રસરી જાયછે, અને પાણીની સપાટી ઉપર તરી આવે છે તેથી તે પાણી ગંધાતું ને બેસ્વાદ થઇ જાય છે. ×

ઉપરનાં સર્વ ઉદાહરણ ઉપરથી એ વાત લક્ષમાં આવશે કે, પદાર્થ કોહી ઉઠવાનું કારણ હવામાંના ફેરફારજ હોય છે. હવે આ હવાના ફેરફારનો ફાટી નિકળતા રોગો સાથે કેવો સબંધ છે તેનો વિચાર કરીએ.

જ્યારે એકાદ રોગ ફાટી નિકળે છે ત્યારે તે પ્રત્યક્ષ સંસર્ગથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, એવું આપણને જણાઇ આવતું નથી. કારણ જ્યારે એકાદ રોગ ફાટી નિકળે છે ત્યારે એવું બને છે કે, પાંચ દસ ઠેકાણે એકાદ રોગનો આરંભ થાય છે અથવા એકાદ શહેરમાં તે રોગ ફાટી નીકળે છે ત્યારે તે આસપાસના ગામમાં ન ફેલાતાં તે એકદમ દુરના ગામમાં જઇ ફેલાય છે.

લોકોના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થયા સિવાય ચેપી રોગોનો ઉપાડ થવો શક્યજ નથી. બારીકાઇથી અવલોકન કરતાં આપણને એમ દેખાઈ આવે છે કે, દર વર્ષે ઘણું કરી કોઇપણ જાતનો રોગ ફાટી નીકળે છેજ. માત્ર સર્વ દેશમાં પ્રસરવાવાળો રોગનો ઉપાડ ક્વચિતજ આવે છે. આવા પ્રકારનો મહારોગ સન ૧૮૯૦ ની સાલમાં ઇન્ફ્લુઅન્ઝાનો આવ્યો હતો. હાલનો પ્લેગનો રોગ એ પણ કેટલાક અંશે એજ પ્રકારનો છે. બળીયા, અછબડા, ઉટાંટીયો, કોલેરા, સલેખમ વગેરે રોગો પૈકી એકાદ રોગનો ફેલાવો દર વર્ષે ઘણું કરી થાય છેજ. એકાદ દેશમાં કિંવા શહેરમાં રહેનાર લોકની ખાવા પીવાની કે રહેવાની પદ્ધત ઘણે ભાગે એક સરખી હોય છે, અને તે કારણથી લોકોના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારો પણ કંઇ અંશે સરખોજ થતો હોય છે. એટલે એકાદ ઠેકાણે હવાનો ફેરફાર થવા લાગ્યો એટલે તે વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાની શરીરની ક્રિયા શરૂ થાય છે. આ અવસ્થાને આપણે રોગ કહીએ છીએ, તે આગળ કહી ગયા છીએ. આ પ્રમાણે પુષ્કળ લોકને એકજ જાતનો રોગ થવાથી આપણે તેને મહામારી

× મને બાલ્યાવસ્થાનો અનુભવ છે કે, મને તરવાનો વધારે શોખ હતો તેથી શિયાળાના દિવસોમાં જ્યારે તળાવમાં સ્નાન કરવાને તરવા જતો તે વખતે તળાવના પાણીમાં ડુબકી મારી તળીયે જઈ તળાવમાં નાંખેલી વસ્તુ પાણી ઉપર લાવતો હતો, તે વખતે તળાવમાં નાંખેલો કડણ ખુડે તેવો પદાર્થ તલાવના તળીયે રહેલા કાદવ કે કચરા ઉપરજ હાથમાં આવતો હતો. ત્યાંથી ઉપર લાવતાં પણ તે કચરો પાણીમાં ડોળાઇ જઇ ઉપર આવતો નહોતો. પરંતુ ઉન્હાળાના દિવસોમાં તળાવના તળીયેથી ઇંટ પથર કે બીજો પદાર્થ નાંખેલો ડુબકી મારી લાવતાં તળીયાનો કચરો વદન ફુલીને પુષ્કળ ઉપશી આવેલો પગને તથા હાથને લાગતો હતો, ને તે કોહી જવાને લીધે ગંધાઈ ઉઠેલો જણાતો હતો. એટલુંજ નહી પણ તલાવનું પાણી ડોળાઇ ગએલું ગંધાતુ અને બેસ્વાદવાળું જણાતું હતું. આનું કારણ તે વખત મને સમજાતું નહોતું. માત્ર એટલુંજ અનુમાન થતું હતું કે તળાવમાં પાણી ખુટવાને લીધે આ પ્રમાણે બનતું હશે.

ભાષાન્તર કર્તા.

કહીએ છીએ. આવા રોગોમાં પણ આપણને એવું જણાઇ આવે છે કે, બે માણસને તેજ રોગ થયો છતાં તે રોગનાં લક્ષણો તથા તેનો પરિણામ બન્ને રોગીઓમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનો જણાઈ આવે છે. એનું કારણ એજ કે બન્નેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનું પ્રમાણ ઓછું વધારે હોય છે.

ઉડતા રોગ આજ અહીં હોય છે, તો કાલે બીજા ઠેકાણે જાય છે. એનું કારણ પણ હવાજ છે. રોગનો ઉપાડ એ આગળ કહી ગયા પ્રમાણે ચોમાસાના પહેલા વર્ષાદ અગાઉ થનારા વિજળીના કડાકા પ્રમાણે છે. જે પ્રમાણે વિજળી આજ અહીં પડે છે, અને કાલે બીજા ઠેકાણે પડે છે, તે પ્રમાણેજ ઉડતા રોગની સ્થિતિ છે. અને બન્નેનું કારણ એક હવાજ છે.

આગળના કરતાં હાલમાં કોલેરા જેવા રોગ પુષ્કળ કમી થયા છે. એનું કારણ એ છે કે ડૉક્ટરોએ ઔષધો વગેરે કૃત્રિમ ઉપાયોથી શરીરની પોતાની મેળે રોગને સારો કરવાની સ્વાભાવિક શક્તિ એટલી બધી નિર્બળ કરી દીધી છે કે, જે રોગ વાસ્તવિકપણે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાંથી કાઢી નાંખી પ્રકૃતિ નિરોગી કરવા માટેજ થાય છે, તે રોગ હવે ઘણું કરી થતાજ નથી. આવી તરેહના રોગ ન થવાથી પરિણામ એ આવ્યું છે કે ગુપ્તરૂપે શરીરમાં રહેનાર અથવા જીર્ણ રોગનો પ્રસાર ખુબ થઈ ગયો છે. અને તે યોગથી લોક જાસ્તી નિર્બળ અને રોગીષ્ટ થયા છે. અત્યાર સુધી જે વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તેનો સારાંશ ફરી નીચે લખીએ છીએ.

માબાપ તરફથી છોકરાંને જે રોગ પ્રાપ્ત થાય છે તેનું કારણ માબાપના શરીરમાંનું વિજાતીય દ્રવ્ય તેમની સંતતીના શરીરમાં ઉતરે છે. એ છે માટે જેમની ઇચ્છા પોતાને નિરોગી અને સુદ્રઢ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેવી હોય, તેમણે પોતાના શરીરમાંના સર્વે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આવા પ્રકારનો સંસર્ગ સંસર્ગજન્ય રોગીના ચેપ કરતાં ઘણો ભયંકર હોય છે. કારણ આ સંસર્ગથી આપણી સર્વે સંતતીને દુઃખ સહન કરવું પડે છે. અને ઇતર સંસર્ગ જન્ય રોગમાં ફક્ત જેની શરીર પ્રકૃતિ આગળથીજ થોડી બગડેલી હોય છે, (જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થએલાં હોય છે), એવાનેજ સંસર્ગ બાધ કરે છે. પણ બીજાને બાધ કરતો નથી.

ડા. કુન્હેના **"મુખપરીક્ષા શાસ્ત્ર"** ઉપરથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ક્યાં અને કેટલા પ્રમાણમાં સંચિત થયાં છે, એ સમજી શકાય તેમ હોય છે.

સંસર્ગથી રોગ થવાનું કારણ રોગીના શરીરમાં સડનાર (કોહી જનારા) વિજાતીય દ્રવ્યનાં પરમાણુ ઘણું કરી શ્વાસ વાટે શરીરમાં જાય છે, એ છે. પરંતુ જેમના શરીરમાં સડવા જેવાં વિજાતીય દ્રવ્ય ન હોય, એવા મનુષ્યના શરીરમાં એવા પ્રકારનાં રોગબીજ શ્વાસ સાથે ગયાં હોય તો પણ તેને રોગ થનાર નથી. કારણ, એવાં રોગજનક બીજ યોગ્ય જમીન હોયા સિવાય ઉગી શકતાં નથી. રોગનાં બીજ ઉગી નિકળવાને વિજાતીય દ્રવ્ય એકઠું થએલું શરીર, તેમાંનું કહોવાણ, ગલીચ હવા, એ તેને અનુકુલ પડે તેવાં કારણ હોય છે. આ કારણથી કોઈ પણ રોગ થાય ત્યારે, વિશેષ કરી સંસર્ગ જન્ય રોગ થાય ત્યારે રોગીના ઓરડામાં સ્વચ્છ હવાનો નિરંતર અવર જવર થાય એવી વ્યવસ્થા રાખવી જોઇએ. ગંદી હવા શુદ્ધ કરવાના કામમાં ડિસઇન્ફેકટન્ટ દવાઓનો અથવા સુંગધી દ્રવ્યનો વિશેષ ઉપયોગ થતો નથી. ઉલટું તેનાથી હવામાં નવો કચરો ઉમેરાય છે અને તેની વાસને લીધે નુકશાનકારક પદાર્થની કિંવા હવાની દુર્ગંધ સહન કરવાની આપણા નાકને ટેવ પડી જાય છે. અને જે પદાર્થની દુર્ગંધ આવે છે એવા નુકશાનકારક પદાર્થને ત્યાગ કરવાની ઘ્રાણેંદ્રિયની તત્પરતા કમી થાય છે. વિષમય ઔષધથી હવામાંની દુર્ગંધ

ઓછી કરવાનો પ્રયત્ન સફળ નિવડતો નથી. કારણ તેથી હવામાં પ્રસરેલા રોગ બીજ કે દ્રવ્યનાં સર્વ પરમાણુનો નાશ થવો અશક્ય છે. સંસર્ગજન્ય રોગ ટાળવાનો ઉત્તમ માર્ગ કહીએ તો રોગનું મુખ્ય કારણ જે શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય તે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાં એજ છે. એ કરવાનો ઉપાય આગળ કહી ચુકયા છીએ. તેનું વિસ્તારથી વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે. રોગીની સુશ્રૂષા કરતી વખત તેની પાસેથી નિકળનારી જે વિષમય અને દુર્ગંધી વરાળ આપણા શ્વાસ વાટે શરીરમાં જાય છે, તે સર્વ વિષમય દુર્ગંધવાળી વરાળ લાગલીજ તરત નંબર ૩ ના ઉપાયમાં બતાવેલું સ્નાન કરવાથી આપણા શરીરમાંથી બાહાર નિકળતી માલૂમ પડે છે. એવો ડા. કુન્હેએ પોતાનો જાતી અનુભવ લીધેલો છે. આ ઉપરથી એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે, વિષમય અને નુકશાનકારક દ્રવ્ય શરીરમાંથી નિકળી ગયા પછી આવા વિજાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાંખવાનું સામર્થ્ય આપણા શરીરમાં લાવવાનું બળ આ ઉપાયમાં છે.

આ ઉપાયનો ઉપયોગ કરવાથી સર્વ સંસર્ગજન્ય રોગ થવાનો સંભવ દુર થાય છે. કારણ રોગબીજનો શરીર ઉપર પરિણામ થવાને આવશ્યક એવાં જે વિજાતીય દ્રવ્યતે શરીરમાં ન હોવાથી રોગ કેમ થાય ? જે પ્રમાણે શરીર બહારથી સ્વચ્છ રાખવાની અવશ્યકતા છે, તે પ્રમાણે, અથવા તેથી પણ જાસ્તી, શરીર અંદરથી સ્વચ્છ રાખવું, એટલે, તેમાંથી સર્વ વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાં એ છે. અત્યાર સુધી જે કહેવામાં આવ્યું છે તે સર્વનો સારમાં સાર એ છે કે, શરીર નિરોગી રાખવાને કે કરવાને શરીર અંદરથી અને બહારથી પૂર્ણપણે સ્વચ્છ રાખવું જાઇએ.

ઉપર જે સિદ્ધાંત કહેવામાં આવ્યો છે તે પ્રમાણે વિચાર કરતાં આપણને સમજાય છે કે, સંસર્ગજન્ય અથવા ખરાબ હવાને લીધે ફેલાતા રોગ માટે ડાકટરો જે ઉપાયનો ઉપયોગ કરે છે તે ઉપાય કેટલેક અંશે નિરર્થક સરખા હોય છે. આપણે કોઇ કોઇ વખત એવું જોઇએ છીએ કે એકાદ ગરીબના છોકરાને બળીયા, અચ્છબડા, કે ઓરી વગેરેના રોગીના સંસર્ગથી રોગ થએલો છતાં તે બાળક (દરેકને જાુદું જાુદું બીછાનું ન મળવાથી) એકજ પથારી ઉપર પોતાનાં બીજાં ભાન્ડુ પાસે ઉંઘે છે; તોપણ તે રોગી બાળકનો બીજાં છોકરાંને ચેપ લાગતો નથી એવું જ્યારે બને છે, ત્યારે તેમ થવાનું કારણ એ હોય છે કે, તે બીજાં છોકરાંના અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય ન હોવાથી સંસર્ગથી રોગ ઉત્પન્ન થવાની પાત્રતા તેમના શરીરમાં હોતી નથી. હવે તેનાથી ઉલટું એમ પણ બને છે કે, એકાદ કુટુંબમાં એક બાળકને સંસર્ગથી થનાર રોગ થયો છતાં હવા શુદ્ધ (!) કરનાર અથવા રોગ જંતુ નાશક ઔષધ (ડિસ ઇન્ફેક્ટન્ટસ) નો ગમે તેટલો ઉપયોગ કરવામાં આવે તોપણ તે રોગી બાળકના સસર્ગથી બીજાં બધા છોકરાં એક પછી એક માંદાં પડે છે. એનું કારણ એજ કે ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ દવાથી સર્વ રોગબીજનો નાશ પૂર્ણપણે થતો નથી. અને જેમાં **વિજાતીય દ્રવ્ય** સંચિત થએલાં હોય છે એવા શરીરમાં થોડાં રોગ બીજ ગયા છતાં તેટલાથી પણ રોગ થાય છે. એ બન્ને પ્રકાર કેવી રીતે બને છે એનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ સૃષ્ટિમાં આપણને બીજે ઠેકાણેથી પણ મળે છે. વગડામાં એકાદ જગાએ ઉધેઇથી ખવાઇ ગએલા ઝાડની પાસે એકાદ સારૂં ઉધેઇ લાગ્યા વિનાનું ઝાડ ઝપાટાબંધ વધતું હોય છે. જો પેલું વૃદ્ધિ પામતું ઝાડ જન્મથીજ નિર્બળ હોત તો તેને ક્યારનીએ ઉધેઇ લાગેલી હોત. પરંતુ તે ઝાડ મૂળથીજ નિરોગી હોવાથી, અને ઉધેઇને જીવન અને પોષણ ચલાવવામાં જરૂરના જે, રોગમય રસ તે જેમાં ન હોવાથી, તેને ઉધેઇ એ સ્પર્શ કરેલો હોતો નથી. આ ઉદાહરણ ઉપરથી વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ન હોયતો, સંસર્ગથી રોગબીજ શરીરમાં જવાથી રોગ શા માટે થતો નથી, તે સમજાયા વિના રહેશે નહીં.

આ પ્રમાણે જાણ્યા પછી એકાદ રોગ ફાટી નીકળે ત્યારે આપણને ગભરાઇ જવાનું કારણ નથી. ડા. કુન્હેના ઉપાયથી શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખી શરીર નિર્મળ કરવામાં આવે તો, આપણને સ્પર્શજન્ય રોગ થવાનો ભય રહેતો નથી. આ ઉપાયથી સંસર્ગથી શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થવાની પાત્રતા નહી જેવી કરી, આપણે સંસર્ગજન્ય કિંવા સ્પર્શજન્ય રોગ થએલા મનુષ્યની સારવાર કરતાં તેનાથી નજરમાં આવે તેટલો સબંધ વગર ભયે કરવાને હરકત નથી. ગામમાં મહામારી (કોલેરા)નો રોગ ચાલતો છતાં સંસર્ગથી આપણને રોગ થશે, એવા ભયથી કોલેરા થએલા રોગી પાસે તેને જોવા પણ જેઓ જતા નથી, એવા લોકના મનનો ભય જો કમી થાય તો ડા. કુન્હેએ કરેલા શ્રમનું સાર્થક થયું એમ મનાય.

પ્રકરણ ૫ મું.

સંધિવાત, આમવાત, વાયુથી કમર અટકી જવી, કુબડા થઇ જવું, અવયવમાં વિરૂપતા આવવી અથવા ખોડ આવવી, હાથપગની સર્દી, માથામાં અગન થવી વગેરે રોગનાં કારણ અને તેના ઉપાય.

વાયુ એ રોગ ઘણો ત્રાસદાયક છે. વિશેષ કરી જ્યારે વાયુથી સાંધા પકડાય છે ત્યારે તેનાથી અત્યંત ત્રાસ થાય છે. આ રોગનું કારણ ઘણું કરી બહુજ થોડા લોકોના જાણવામાં હોય છે. અમુક ખાવાથી અથવા હવા શરદ અથવા થંડી થવાથી આ રોગ થાય છે, એવું કારણ ઘણું કરી લોકોના સમજવામાં હોય છે. કેવળ થંડી હવા એ કારણ બરોબર છે કે નહીં, એ નીચેના ઉદાહરણથી લક્ષમાં આવશે. ધારો કે વયમાં અને પ્રકૃતિમાં સાધારણ રીતે સમાન એવા હજાર કે બે હજાર શિપાઇઓની એક પલટણ થંડી હવાના વખતમાં પ્રવાસ માંટે નિકળી છે. મહીનો બે મહીના પ્રવાસ કર્યા પછી તે સર્વ સિપાઇની પ્રકૃતિ તપાસી જોઇશું તો આપણને શું જણાશે? તે પૈકી કોઇને ઉધરસ, કોઇને તાવ, કોઇને સળેખમ, કોઇના સાંધા રહી ગયા હશે, કોઇનું માથું દુખતું હશે વગેરે જુદાં જુદાં દર્દ થયાં હશે પરંતુ તે લોકોમાંથી ઘણા તો એવા જણાશે કે જેમની પ્રકૃતિને એ પ્રવાસથી જરા પણ વિકાર થયો નહીં હોય. એટલુંજ નહીં, પરંતુ તેમને એકાદ સાધારણ રોગ પ્રવાસ કરતા પહેલાં થએલો હશે તે ઉલટો મટી જઇ તેમની પ્રકૃતિ સુધરેલી માલુમ પડશે. આવી રીતે જુદાં જુદાં પરિણામ થવાનું શું કારણ હશે? હવા તો બધાને એકજ પ્રકારની હતી. ઘણા લોકો તો એમજ કહેવાના કે તેમની પ્રકૃતિને ફેર પડવાનું મુખ્ય કારણ હવા એજ છે. પરંતુ તેમના ધ્યાનમાં એ વાત આવશે નહીં કે હવા એ જ્યારે મુખ્ય કારણ છે ત્યારે એકની પ્રકૃતિ બગડી અને એકની સુધરી, એવું ભિન્ન ભિન્ન પરિણામ એકજ હવાથી કેમ થયું? વાસ્તવિક સ્થિતિ એવી છે કે, એ જુદાં જુદાં પરિણામ થવાનું કારણ જુદા જુદા માણસની જુદી જુદી પ્રકૃતિ છે. તેમાં હવા એ નિમિત્તના કારણભૂત છે. પરંતુ એટલા ઉપરથી એવાતસિદ્ધ થાય છે કે રોગનું મૂળ અને મુખ્ય કારણ હવા નથી.

શિવાય આપણને એમ પણ જણાય છે કે, વાયુથી ઘણી વખત શરીરની એક બાજુ કિંવા તેનો કોઇ ભાગ, હાથપગ કે ખભો રહી જાય છે. તેથી પણ ખાત્રી થશે કે વાયુ થવાનું મુખ્ય કારણ હવાએ નથી. કારણ જો હવા એજ મુખ્ય કારણ હોય તો એકજ ભાગમાં કિંવા એકાદ અવયવને વાયુની પિડા કેમ થાય? સર્વ શરીરને કેમ ન થવી જોઇએ? તેજ પ્રમાણે એમ પણ

બને છે કે, કોઇ માણસ બારીબારણા પાસે જમણો પગ ઉઘાડો સામો મુકી સુઇ રહ્યો હોય અને ડાબા પગ ઉપર વસ્ત્ર ઓઢેલું હોય છતાં તેનો ડાબો પગ વાયુથી રહી જાય છે. અને જમણા પગને કંઇજ થતું નથી. તેમ થવાનું કારણ શું હશે ? તેનો ખુલાસો નીચે પ્રમાણે છે. વાયુ થએલા રોગીની સ્થિતિ આપણે લક્ષપૂર્વક તપાસીશું તો તેના અંગમાં જ્વર હશેજ એમ આપણને જણાયા શિવાય રહેશે નહીં. તેજ પ્રમાણે જે ભાગમાં વાયુની પિડા થતી હશે તે ભાગને સોજો પણ આવેલો હશે, અને તેમાં દાહ થતો હશે. સિવાય વાયુ થએલા માણસને અન્નપચન પણ બરાબર થતુ નહીં હોય એવું આપણને જણાશે. કોઇપણ સાંધાના ભાગમાં વાયુ થએલો હશે તે સાંધાના ભાગ ઉપર સોજો આવેલો આપણને જણાય છે, એ ઉપરથી સાંધામાં વા થવાનું કારણ આપણા જાણવામાં તુરત આવવા સરખું છે. સાંધામાં જ્યારે વા આવે છે ત્યારે તેના વિશિષ્ટ ભાગમાં સણકા આવે છે. અને તે સણકા સાંધાના નીચેના ભાગમાં હમેશ હોય છે. ડા. કુન્હે કહે છે કે સંધિવાયુથી પિડાતા ઘણા દરદી મેં જોયા છે. તેમાં સાંધાના ઉપલા ભાગ ઉપર પિડા થતી હોય એવા એક પણ દરદી મ્હારા જોવામાં આવ્યો નથી.

કેટલીક વખત વિજાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાંખવા માટે જ્વરાદિ રોગ ન થવાથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય બહુ પ્રસરીને શરીરમાં પુષ્કળ ભેગાં થાય છે. થંડી હવાના પ્રદેશમાં ૨૦–૨૫ વર્ષ ઉપરાન્તની વયના મનુષ્યના શરીર આવી સ્થિતિને વિશેષ પાત્ર હોય છે. આવા પ્રદેશ મધ્યે એકદમ હવામાં શરદી થવાથી વિજાતીય દ્રવ્ય પોતાના ઉત્પન્ન થએલા મૂળ સ્થાન તરફ જવા લાગે છે. એનું કારણ એ છે કે, ઉષ્ણતાથી પદાર્થ ફુલે છે અને થંડકથી સંકોચ પામે છે. આ સર્વવ્યાપિ નિયમને અનુસરીને હવામાં થંડક થવાથી આપણા અવયવો સંકોચાય છે (દબાય છે), અને તે સંકોચાવાથી તેમાં રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાં ફરવાને જગાનો સંકોચ થવાથી તે દ્રવ્ય પોતાના ઉત્પત્તિ સ્થાન તરફ એટલે પેટ તરફ પાછાં જવા માંડે છે. રસ્તામાં સાંધાને ઠેકાણે એક સરખું ચલન વલન ચાલુ હોવાથી ત્યાં અટકી જઇ ભેગાં થાય છે. અહીં વિજાતીય દ્રવ્યના આસપાસના ભાગમાં ઘર્ષણ થઇ દાહ અને સણકા ઉત્પન્ન થાય છે. અને વિજાતીય દ્રવ્ય પાછાં જતાં તેને સાંધા પાસે અટકાવ થવાથી સણકા આવવા લાગે છે. એ કારણથી એ સણકા સાંધાના ઉપરના ભાગમાં કદી પણ આવતા નથી.

ઉપરના કારણથી આગળ રહી ગયેલા સિપાઇના ઉદાહરણથી એ લક્ષમાં આવશે કે, વા આવવાનુ કારણ હવા એ ન છતાં તે શરીરમાંજ હોય છે. હવા ફક્ત નિમિત્ત કારણ અથવા અનુકૂળ સાધન હોય છે. મુખ્ય કારણ શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય હોય છે, એ આગળ કહેવામાં આવ્યું છે. એ વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરના જે ભાગમાં વિશેષ ભેગાં થએલાં હોય છે. ત્યાં આ વિકાર થાય છે.

એકાદ માણસને થએલો વાયુનો વિકાર પૂર્ણરીતે સારો કરવો હોય, તો જે અવયવને કિંવા જે ભાગને તે વિકાર થયો હોય, તેટલા ભાગ પૂરતો ઉપાય કરવો એ તદ્દન ગાંડપણ છે. ફક્ત તે ભાગમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય પરસેવા રૂપે બહાર કાઢવાને તથા તે ભાગમાં થતી વેદના બંધ કરવાને તે ભાગને બફારો (વરાળ) આપવો. પરતું રોગ મૂળમાંથી મટાડવા માટે અને રોગનું મૂળ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા સારૂ શરીરના મળદ્વારોથી એ દ્રવ્યોને બહાર કાઢી નાંખવાં જોઇએ.

વાયુની ચિકિત્સા સબંધે જે ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે, તે કેવળ સંધિવાનેજ લાગુ પડે છે એમ નથી પણ તે સર્વે પ્રકારના વાયુને લાગુ પડે છે, એ વાયુથી જે ચરકા કે સણકા ઉત્પન્ન થાય છે તેનું કારણ, વિજાતીય દ્રવ્યનુ ઘર્ષણ શરીરના તે ભાગ ઉપર થાય છે તે છે. એ ઘર્ષણ

મૂત્રાશય, જઠર, કાળજું, ફેફસાં, સાંધા એ સર્વ ઉપર થાય છે. પરંતુ જ્યાં તે ઘર્ષણ બહુ જ થાય છે ત્યાં ચસકા ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ જે ઇન્દ્રિયોમાં એ દ્રવ્ય વધારે સંચય થાય છે તે ઇન્દ્રિયોમાં વાયુને લીધે કળી કિંવા સણકા ઉત્પન્ન થાય છે.

વિજાતીય દ્રવ્ય મધ્યે હાલચાલ થઈ તે ફરવા લાગ્યાથી તેની ગતિથી ઘર્ષણ ઉત્પન્ન થાય છે. અને ઘર્ષણથી સણકા, ચસકા કે દાહ બળવા લાગે છે. આ પ્રમાણે આ રોગના નિદાનની હકીકત છે. આ રોગ શી રીતે સારો કરી શકાય તેની માહેતી થવા માટે ડા. કુન્હેએ સારા કરેલા રોગીઓની હકીકત નીચે લખવામાં આવી છે.

એક સ્ત્રીનો જમણો પગ, પીઠ અને બોચી વાયુના વિકારથી દુખતાં હતાં એ બાઇની એકંદર પ્રકૃતિ જોતાં ડા. કુન્હેને માલુમ પડયું કે તેના શરીરમાં ગુપ્ત જ્વર હોવાથી સર્વ વિકાર ઉત્પન્ન થએલા છે. તે બાઇનું અંગ એટલું બધું કળતું હતું કે તેના ઉપર ૩ નો ઉપાય કરવા સારૂ તેને ઉચકી ટબમાં બેસાર્યા પછી પણ સુમારે પંદર મીનીટ સુધી તે એક સરખી રીતે દુઃખને લીધે પોકાર કરતી હતી. તેને ડા. કુન્હેએ નંબર ૩ નો ઉપાય બીજા ભાગ ઉપર પણ બીજી બાઈ પાસે કરાવ્યો હતો. પંદર મીનીટ પછી તે બાઇની બુમો બંધ થઇ હતી, અને તે પોતે પણ કહેવા લાગી કે વાયુથી આવતા સણકા પુષ્કળ ભાગે કમી થયા છે: થોડા દિવસમાંજ તે બાઇ કોઇની મદદ શિવાય પથારીમાંથી ઉઠવા લાગી અને બીજાની મદદ શિવાય પોતાના ઉપર ઉપચાર કરવા જેટલું સામર્થ્ય તેના અંગમાં આવ્યું. થોડાં અઠવાડીયામાં તે બીલકુલ સાજી થઇ ગઇ અને પોતાનો કામ ધંધો કરવા લાગી.

એક મ્હોટી ઉમરના પુખ્ત મનુષ્યને સંધિવાયુ થયો હતો. તેના ઉપર તેણે ડાકટરોનાં પુષ્કળ ઓષડ લીધાં હતાં. પરંતુ તેને ફાયદો થયો નહોતો પછી તે ડા. કુન્હે પાસે ગયો તે માણસનો ડાબો પગ સંધિવાયુથી દુખવાથી તેનાથી ચલાતુ નહોતું. તેથી તે ગાડીમાં બેશી ડા. કુન્હે પાસે આવ્યો હતો. ડા. કુન્હેએ તેના દર્દનો ઉપાય ઉપર કહી ગયા પ્રમાણે બે વખત કરવાથી તે ગ્રહસ્થને એટલો તો ગુણ જણાયો કે તે પોતાના પગે ચાલી ઘેર ગયો.

હવે આ ગ્રહસ્થના ડાબા પગનેજ વાયુ કેમ થયો હતો તેનુ કારણ તપાસીએ. આ ગૃહસ્થના ડાબા પગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થયાં હતાં. માટેજ ડાબા પગને વા આવેલો હતો, એ કોઇ પણ માણસના લક્ષમાં આવ્યા વિના રહેશે નહીં. પરંતુ એ દ્રવ્ય મનુષ્યોના એક તરફના અંગમાં વિશેષ કેમ સંચય થાય એ પ્રશ્ન રહે છે. સામાન્યતઃ એવો નિયમ છે કે. વિજાતીય દ્રવ્ય એકજ ભાગમાં વિશેષ સંચય ન થતાં શરીરની બન્ને બાજુના અંગમાં પાસે પાસે સરખે ભાગે પથરાય છે પરંતુ કોઇ કોઇ વખત એવું બને છે કે વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થવાનો પ્રારંભ એક બાજુના અંગમાં થાય છે. અને ત્યાં તેને પુરતી જગા ન મળવાથી તે પાસેના ભાગમાં પ્રસરવા લાગે છે, તોપણ જે જગાએ પ્રથમ એ દ્રવ્યોને સંચય થવાનો પ્રારંભ થયો હોય તે જગોએ તે એ દ્રવ્યનો સંચય વધારે હોય છે.

બીલકુલ નિરોગી મનુષ્યના શરીર તરફ જોઇને તે કીયા પાસા તરફ સુવે છે તે આપણાથી કહી શકાય નહીં. એવા માણસ ગમે તે પાસા તરફ સુવે તો પણ સરખુંજ છે. કારણ તે ગમે તે પાસે સુઇ રહે તો પણ તેને સરખી રીતે નિંદ્રા આવે છે. પરંતુ જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય સંચય થએલાં હોય છે, એવા મનુષ્યના શરીરમાં કઇ બાજુએ વિજાતીય દ્રવ્ય જાસ્તી સંચય થયાં છે એ ડા. કુન્હેના નવીન **નિદાન શાસ્ત્ર**ની સાહાયથી કહી શકાય છે, જ્યારે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો અતિશય સંચય થાય છે, ત્યારે તે મનુષ્યથી એકજ પાસે ઘણી વખત સુધી સુઇ શકાતું નથી. રાત્રે તેને વીસ પચીસ વખત પોતાનું પાસું બદલવું પડે છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

न्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रारविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥
હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા **શ્રી** ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૪ થું.] ઑગષ્ટ ૧૯૧૧. [અંક ૮ મો.

વૈદ્ય ષોડશી.

(લેખક—કૃપાશંકર છગનભાઈ.)

મનહર છંદ.

જાણે ન અનાડિ નાડી છાપાંઓ છપાવી દાઝી
આપ નાડિવૈદ્ય એવા નામને જણાવે છે,
જાણે નહિ નામ ગુણ ઔષધિમાં આકડાનાં
રાંકડાનું ધન હરી શાણામાં ગણાવે છે;
જાણે ના ઉચ્ચાર પૂરો ભસ્મને ભશમ કહે
કંટકારિ કવાથમાં ઉપાન ઉકાળે છે,
ખરી રીતે ખીચડિને પકાવી ન જાણે પૂરી
રસાયણિ વૈદ્ય પૂરા હિંદમાં હજાર છે. ૧
સીંહનાદ થાય લોપ શ્યાળિયાં મચાવે શોર
દાદુરનો દોર નિશા અંધારીમાં થાય છે,
જાય જ્યારે વિદેશમાં ગજરાજ અશ્વરડો
રાશભનાં ટોળાં ત્યારે પ્રીતથી પૂજાય છે;

થાય રવિ મંડળનો અસ્ત અવનિમાં જ્યારે
ઘુડ ખુણે ખોચરેથી ઘણાં ઉભરાય છે,
જંડુ બાવાભાઇ તકો સિધાવ્યાં સ્વધામ ત્યારે
નામધારી વૈદ્ય ઘણા પાખંડિ પુજાય છે.
શાળાથી ઉચાળા લિધા ગુરૂ ગોરખના ચેલા
ભણ્યા વિના ભભુતિનાં પડિકાં બનાવે છે,
બે ચારેક જડિબૂટ્ટિ જટિલે બતાવી તેમાં
રાજ્યવૈદ્ય બની મોટી નોબતો બજાવે છે;
શિખ્યો કે ન શિખ્યો એ તો પુછવામાં લાગે પાપ
ગોળિઓ ગળાવી રૂડો દેહ વણુસાવે છે,
મારે છે અકાળ મોતે ઘણાઓને જાતે જાતે
આંખો વિચી પડે એવા હિંદમાં અપાર છે.
ભાંડ ને ભવાયા વૈદ્ય દરજી સુતાર વૈદ્ય
ઘાંચી મોચિ પિંજારા ને તરિયા કુંભાર તે,
વૈદ્ય વૈદ્ય વૈદ્ય બધા જાતિયે હજામ વૈદ્ય
જનેતાઓ જણુતીમાં થાકિ ન લગાર રે;
ડાશિયોને ડાકલિયા ખીલાથી લગાવે ડામ
પોલંપોલ હીંદ માંહે ઢીંગળનું ધામ છે,
ચિકિત્સા આદાન કે નિદાન કેરૂં કામ નથી
વૈદ્યરાજ થાવું એ તો ડોળમાં તમામ છે.
કાચના કબાટ માંહે બાટલા ભરીને બેઠા
લીલાં પીળાં લાલ પાણિ લેબલો લગાવે છે,
મોટા એક પાટિયામાં લાંબુંશું લખાવી નામ
રોગિયો જીવાડવાની બ્હાદુરી બતાવે છે;
મારે છે કે તારે એ તો જાણે અનુભવી કોય
બિજાને બનાવી જાણે એવા તો મનાય છે,
ખરા વૈદ્ય હકિમોના નામને વગોવી મારે
એવા વૈદ્યરાજ સાથે શાસ્ત્રીયો અપાર છે.
શાસ્ત્રમાં મળે ન જેનું નામ કે નિશાન કહીં
મોટાં ખોટાં નામવાળાં પેટંટ પોસાય છે,
વાટ ઘાટ હાટ હાટ શેરી ને બજાર મધ્ય
સુતરડી જાજરૂમાં છાપાંઓ છોડાય છે;
ખુણા અને ખોચરામાં ભીંતો ને મસાણ માંહી
ટ્રામ અને ટ્રેન માંહિ દૈનિક વંચાય છે,

મચાવીને શોર મોટો પોતાનું પોકારી કહે
નામરદી ટાળવાની ગોળી વખણાય છે. ૬.
માળે માળે જાળે જાળે વૈદ્ય ને હકીમ દેખો
ડૉકટર સુયાણિ અને નરસો અપાર છે,
દોરા ધાગા તાવિજોના તુત છે અપાર વળી
ચોપાટિ ચોગાન મધ્ય બ્યુગલ ફુંકાય છે;
મોરપીંછ તણી ઝાડુ મારીને કાઢે છે રોગ
આપને વખાણે મોટાં ભાષણો ભસાય છે,
હજારો હજાર મોટાં હેંડબીલ વેંચાવીને
આપ નામ ગુણ તણાં ગીતા બહુ ગાય છે. ૭.
ઊંટ તણા લગનમાં ભેંસબાયે ગાયાં ગીત
તેના સાથે શશલિયો શગડો પુરાવે છે,
વખાણે છે વાર વાર વરજીનું રૂપ વારૂ
વરજી તે ગુણ ગણી સાદને શોભાવે છે;
એવી રીતે એક બીજા તણા સારા ગુણ ગાવા
છાપામાં છપાવી મોટાં પ્રમાણ બતાવે .છે,
ભીખ કે મજુરી જેને આવડયાં ન તેવાઓને
વૈદ્યરાજ થવા મન તુરત તણાય છે. ૮.
ગપ આદિ અષ્ટકની ગોળી વખણાય આજ
હુંબગનો કવાથ મોટા રોગને હટાવે છે,
આતંકનો અંત એક અનૃત ચુરણ લાવે
અસત્યનો લેપ વાયુ વ્યાધિને મટાવે છે;
નાડિયો શિથિલ સારી થવાને સાંઢાનું તેલ
બેલ જેવા કૈક લાખ સાંઢીયા હણાવે છે,
સારાસાર સત્ય કેરો વિચાર કરે ન કોઇ
જુઠે જુઠ જગતમાં અંધારે કુટાય છે. ૯.
ઝેરકચુરાની ફાકી માંહે છે કનકબીજ
ખુરાસાની અજમામાં અફિણ મિલાવે છે,
કેસર પિંપર વળી હિંગુલ કણેરમૂળ
પાનરસ માંહે ઘુંટી ગોળિયો બનાવે છે;
ઠરાવે છે નામ રૂડું નારીમદગંજનનું
બુદ્ધિબળ દેહ તણું સત્યાનાશ વાળે છે !
એવી એવી કૈકી ચીજ પ્રથમ મણાવે મોજ
આખર ખુવારખસ્ત દેહને ગુમાવે છે. ૧૦.

અક્કલહીણાને જેહ પુન્ય પરવારિ બેઠા
નારિના વિલાસ માટ વસાણાં વસાવે છે,
યાકુતિ અનેક રંગ ભંગ કરે ભૂષણનો
વાંઢાને સાંઢાનું તેલ બેલશા બણાવે છે;
બોલતામાં આવે લાજ એવાં તો શોભિતાં નામ
વીર્યને વધારવામાં લોકને લોભાવે છે,
સાર કે અસાર તેમાં જુએ ન અક્કલબાજ
આંધળાની લાર પેઠે કેડાકેડ ચાલે છે. ૧૧.

આતંકનો અંત લાવે પેટમાં ખાવાનું ભાવે
જ્વર જાતિ આઠનાને ત્વરિત હટાવે છે,
ગુલમ ગોળાનો રોગ વીશ જાતિ પ્રમેહની
વાયુના અનેક રોગ ક્ષયાદિ મટાવે છે;
રામબાણ કોલેરામાં મરકીને મારી કાઢે
એકજ ઓસડ ઘણા રોગને મટાડે છે,
કેતલ દીવાના સાથે રાશલ સાંભળનાર
વાત પિત્ત કફ તણા ભેદને ન જાણે છે. ૧૨

એકજ ઓસડ એવું મટાડે અનેક રોગ
કહો પછી ડાકટર કે વૈદ્યનું શું કામ છે?
બનાવે જો દેહ પુષ્ટ ચાટણ ચટણી સારાં
દહી દુધ ઘૃત રસ આદિ તો નકામ છે;
મરદી જો આપે સારી ચોળીએ સાંઢાનું તેલ
વાંઢાઓને મોજ મોટા ગરાસમાં ગામ છે,
રોગની અનેક જાત ઔષધિ અનેક ગુણ
જાણીને વિચારે એવા શાણાને સલામ છે. ૧૩.

મલોખ, નિશાંઢણિશાં આપ ગૃહતણાં બાળ
બિજાઓનાં બાળ માટે આસવો ઉકાળે છે,
કબ્બરથી કાઢ્યા જેવા હોય છે હકીમરાજ
બીજાને બનાંવા પુષ્ટ ચાટણાં ચટાવે છે;
ચાર નારી તણા નાથ તોય ઘેર બાળ નહીં
વાંઝણી વનિતા ઘેર પારણાં બંધાવે છે,
આપમાં અનેક રોગ ટાળવા ન મળે જોગ
બિજાને નિરોગી થવા ઔષધ બતાવે છે. ૧૪.

ધુતમધુતાની ધારી ગેાળીને વખાણી મારી
કામિનીકલેાલ રસ બસ જગ માંહે છે,
કામિનીવિલાસ પાક નારિમદગંજનની
ભામિનીભૂષણ ગેાળી દૂષણ દબાવે છે;
બુઢ્ઢાને જુવાન કરે પઠ્ઠો અનિરૂદ્ધ જેવેા
રાજરસ આસવ તે થવાનું જણાવે છે,
નામરદિ ટાળવાને હજારેા બતાવે બોધ
શુણે કે ન જુએ તેમાં કહેા શું ઉકાળે છે ? ૧૫

ગામેાગામ ધામ ધામ નામરદી ટાળવાનાં
પ્રભાતમાં પેલે પે'ર પેપરે પઠાય છે;
શેાધી શેાધી છાના કઇ ખુણા અને ખેાંચરાથી
પંઢને સુધારવાનેા ઉદ્યમ કરાય છે;
કુદરતી ગયું ભાઈ મરદાઇ તણું બળ
તેવાઓ તે માટ કેાડ વસાણાં વસાય છે,
કહેા ભાઇ હીંદમાંથી હીર વીર નીર ગયું
કમાણી કમાવા વૈદ્ય ટેાનિકે તણાય છે. ૧૬.

બ્રહ્મચર્ય પાળવાને થતેા જ્યાં સદુપદેશ
નરનારી પ્યાર કેરાં નૉવેલેા વંચાય છે,
નાટક ચેટક માંહે ચુમિયેાનાં ચિત્ર જોઈ
પ્યારા પ્યારી હાવભાવ દિલમાં ભરાય છે;
વિદ્યારથી વંઠી જાય વિદ્યાના વ્યસન થકી
નાટકિયાં ગાયનેામાં મેાહ મસ્ત થાય છે,
વિલાસી થવાથી બાળ વરશી વિવાની થાય
જાણે નહિ માન તાત ઓસડેા અપાય છે. ૧૭.

ગાય ભેંશ તણાં દુધ પિવાતાં પ્રભાત મધ્ય
ત્યાંહી ચાહ કૉફી અને કેાકેા વખણાય છે,
દહીં દુધ ધૃતવડે શિરામણિ વાળું જ્યાંહી
દાત ભાત કઢિવડે ઉદર ભરાય છે;
પંચગવ્ય પ્રાશનથી શરીરની શુદ્ધિ થતી
સેાડા લિમેાનેડ ત્યાંહી ચંપીન પિવાય છે,
બિસ્કુટ નિવેદ મધ્ય આરેાગે છે દેવ આજ
માછલીનું તેલ પુષ્ટ થવાને પિવાય છે. ૧૮.

ગાય ભેંશતણાં ટોળાં બો'ળાં જે પળાતાં દેશ
ત્યાંહી પાંચ ક્રોડ પૂરાં કતલે કપાય છે,
ચાર વર્ણ આશ્રમમાં પ્રભાતે પૂજાતી ગાય
ત્યાંહી તો વિદેશી રૂડાં કુતરાં પૂજાય છે;
બુદ્ધિ બળવાળું શુદ્ધ ગણાતું જ્યાં ગાયદુધ
રાશલીનું દુધ આજે પવિત્ર ગણાય છે,
નામરદી મટાડીને મરદ થવાને માટ
ખરાને વિસા કૈક જુઠાં જખ મારે છે. ૧૯
"ગુજરાતી"

આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા અને શરીરને નિરોગ રાખવા સંબંધીના ઉપાય.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

અન્નનું પાચન કેવી રીતે થઈ શકે?

શરીરમાં રોજ પડનારી ખોટ પુરી પાડવા અને શરીરનો વ્યાપાર ચલાવવાને જે શક્તિની રૂર છે, તે શકિત ઉત્પન્ન કરવાને જે દ્રવ્યની જરૂર છે, તે સર્વ દ્રવ્ય આપણે ખાધેલા અનાજમાંથી નિરનિરાળાં કરવાનો આપણી પ્રકૃતિ નિરંતર પ્રયત્ન કરે છે. એવા પ્રકારનાં દ્રવ્યો આપણી પચનેંદ્રિયો અન્નમાંથી શોધી કહાડે છે, અને તે દ્રવ્યમાંથી પછી રક્ત, માંસ ઇત્યાદિ સપ્ત ધાતુઓની ઉત્પત્તિ થાય છે. અન્નનું પાચન થતાં પહેલાં તેમાં જુદા જુદા વખતે કેવા કેવા ફેરફાર થાય છે, તે સંબંધી વિચાર કરવાની આ સ્થળે જરૂર નથી; કારણ કે તે બીજા લેખોમાં લખાઇ ગયું છે. આ અન્નપચનની ક્રિયા પેટમાં જ્યાં સુધી અન્ન હોય છે ત્યાં સુધી એક સરખી ચાલુ રહે છે. પ્રથમ આપણે અન્ન મુખમાં લેઇ દાંતથી અને દાઢોથી ચાવવા લાગીએ છીએ ત્યારથી પચનક્રિયાની પૂર્વાવસ્થાની શરૂઆત થાય છે. અને અન્નનો અવશિષ્ટ અને નિરૂપયોગી ભાગ જ્યારે મળના રૂપથી બહાર પડે છે ત્યારે આ ક્રિયાનો એક ભાગ પૂર્ણ થાય છે.

આ અન્નનો જે ભાગ પચેનેંદ્રિએ શોધી લીધો હોય છે તે (અન્નરસ) આગળ રક્ત વાહિનીઓ ફેફસાં અને યકૃત ઇત્યાદિ ઇંદ્રિયોમાં જાય છે, અને ત્યાં તેનું પૂર્ણ પચન થઇ તેમાંથી અવશિષ્ટ ભાગ ત્વચા અને મૂત્રપિંડ એ ઇંદ્રિયોમાંથી પરશેવા અને મુત્ર રૂપે બહાર નિકળે છે. અન્ન પચનની આ સર્વ ક્રિયા યથાયોગ્ય રીતે શરીરથીજ થવી જોઈએ. તે ઇંદ્રિયોથી યોગ્ય પ્રકારે થતી ન હોય તો શરીરમાંની એકાદ ઇંદ્રીને ઉપચાર કરવો એ કદી પણ યોગ્ય થશે નહીં. જ્યારે એકાદ ઇંદ્રિને વિકાર થાય છે ત્યારે તે વિકાર એ ઇંદ્રી પુરતોજ છે એમ ન સમજતાં તે સર્વ પ્રકૃતિ વિકૃત થયાનું દર્શક ચિન્હ છે એમ આપણે જાણવું જોઇએ તે પ્રમાણે જ્યારે જ્યારે પચનેંદ્રિય વિકૃત થાય છે ત્યારે ત્યારે સર્વ શરીર વિકૃત થયું છે એમ જાણવું.

શરીરના પોષણને માટે જોઇતાં સર્વ દ્રવ્ય આપણી પચનેંદ્રિયો પાચનક્રિયાના યોગથી અન્નમાંથી ચુસી લે છે. એ પચનેંદ્રિયો ઔષધીનો અર્ક કાઢવાની વૈદ્ય લોકોના નળિકા યંત્ર સરખી છે. પચનેંદ્રિયોથી જે ક્રિયા થવાની તે તેમના પાસે ન કરાવતાં ઔષધાદિકના યોગથી અંશતઃ કરાવી લેવી એ તદ્દન મૂર્ખાઇભરેલું છે, કારણ કે તેમ કરવાથી ઇંદ્રિયોને જે આવશ્યક વ્યાયામ કરવાની જરૂર છે તે થતો નથી તેથી તે અશકત થતી જાય છે. સિવાય એ વાત લક્ષમાં રાખવાની છે કે કૃત્રિમ રીતે અન્નનું અંશતઃ કિંવા પૂર્ણપણે પાચન કરવાની ક્રિયા હજુ સુધી માણસ જાતને સાધ્ય થઇ નથી. અને આગળ પણ સાધ્ય થવાનો સંભવ નથી.

જ્યારે એકાદ માણસની પાચનક્રિયા બગડી હોય છે ત્યારે તેને યોગથી સુધરે તેવા ઉપાયનું આપણે અવલંબન કરવું જોઇએ. એવી વખતે તે માણસને જેટલું અન્ન પચી શકે તેના કરતાં જાસ્તી અન્ન તેને ન ખાવા દેવાની આપણે સંભાળ રાખવી જોઇએ. તે સંભાળ બરાબર રાખવામાં આવશે તો તેણે ખાધેલું અન્ન તેને બરાબર પચી જશે. અને અંગમાં શકિત આવવા લાગશે. અને તેથી પ્રકૃતીમાં બળ પણ આવશી.

હવે આપણને અન્નપચન થવામાં બીજી જે આવશ્યક બાબતો છે તેના માટે પણ વિચાર કરીએ.

અન્ન કેવા પ્રકારનું જોઇએ ?

જે આહાર સૃષ્ટી કર્તાએ મનુષ્ય જાતને માટે યોજેલો છે તેજ આહાર આપણે ગ્રહણ કરવો જોઇએ. એના વિરૂદ્ધનો જે આહાર હશે તે ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. માંસાહાર એ મનુષ્ય પ્રકૃતિને વિરૂદ્ધ આહાર છે એ ડૉ. કુન્હેએ નવીન ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં શાબીત કરી આપેલું છે, તેથી આરોગ્યની ઇચ્છા રાખનારાએ તે આહાર વર્જ કરવો જોઇએ.

આપણને અન્ન ચાવવા માટે દાંત આપેલા છે તેથી શાબીત થાય છે કે આપણો આહાર મુખ્યતઃ કઠણ પદાર્થનો હોવો જોઇએ એવો સૃષ્ટિકર્તાનો હેતુ જણાય છે. વિશેષ કરી જેનો જઠરાગ્નિ મંદ હશે તેણે તો પાતળું અન્ન ન ખાવું જોઇએ તથાપિ કેટલાક લોકોનો એવો મત છે કે ખાવાના સર્વ પદાર્થ બીલકુલ સુકા (જેમાં પાણીનો અંશ બીલકુલ ન હોય તેવા સુકા) હોય તે પણ સારા નહીં. જેનો અગ્નિ મંદ છે તેને પાતળું અન્ન પચતું નથી માટે તેવા લોકોએ દુધ, ચાહા, કોફી, કોકો, સુપ, દારૂ ઇત્યાદિ પાતળા પદાર્થ આપણને તે જલદી પચી જશે એમ સમજીને લેવા એ ભુલભરેલું છે.

ડૉ. કુન્હેએ અગ્નિમંદ થએલા પુષ્કળ દર્દીને સાજા કરેલા છે. એવા રોગીને ઉપચાર કરતાં ડૉ. કુન્હેને જે અનુભવ થયો છે તે આગળ લખવામાં આવશે.

રાંધેલું અન્ન કાચા અન્ન કરતાં પચવામાં અત્યંત જડ હોય છે. ધાન્ય ફળ વગેરે પદાર્થ સાધારણ પકવ દશામાં હોય છે ત્યારે પાચન થવાને માટે અત્યંત હલકા હોય છે. પરંતુ તે જ્યારે પૂર્ણ પકવ થાય છે કિંવા અત્યંત પાકી જાય છે ત્યારે સડવાની તૈયારી ઉપર હોય છે, તેથી તે પાચન થવામાં પણ જડ (ભારે) હોય છે. માટે અગ્નિમંદ થએલા માણસે અર્ધવટ પકવ થએલાં ફળ ખાવાં એટલે તે સહજ રીતે પચી જશે. આવા પ્રકારનું અન્ન ખાવાનો વિશેષ ફાયદો એ હોય છે કે આપણે દરરોજ જે પદાર્થો ખાઇએ છીએ તેમાં મરચું, મીઠું, મરી, મશાલા, પુષ્કળ નાંખી તેમાં કૃત્રિમ સ્વાદ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. વળી તે સાથે ચટણીઓ ને પંચામૃત ઇત્યાદિ પદાર્થ હોય છે તેથી તેવો ખોરાક પ્રમાણ બહાર ખવાય છે. તે પ્રમાણે ઉપર

બતાવેલા પ્રકારનાં ફળ કે અન્ન ખાવામાં થતું નથી. એવો આહાર ક્ષુધાની તૃપ્તિ પુરતો હોજરીમાં ગયા બરાબર લાગલીજ ખાવાની ઇચ્છા બંધ થાય છે.

અપકવ ફળો ખાવાથી કોઇવાર આમાંશ કિંવા અતિસાર થાય છે. એનું ખરૂં કારણુ એ હોય-છે કે અપકવ ફળોનું કોઠામાં જલદી પાચન થવાથી તેનો મળ આંતરડામાં જલદી ઉતરે છે. અને તે પોતાની સાથે આંતરડામાં સંચીત થએલા મળને પણુ ઘસડી જાય છે. આ પ્રમાણે પેટમાં રહેલી દુર્ગંધનો નિકાલ થાય છે તે એક ફાયદાનીજ વાત છે. આ પ્રકારે થનારો આમાંસ કિંવા અતિસાર ઘણું કરી તેની મેળેજ બંધ થઇ જાય છે. ફળ ઝાડ ઉપરથી તોડીને તુરતજ ઉપયોગમાં લેવાં. ફળોને ઝાડ ઉપરથી તોડયા પછી તેવાંજ રહેવા દીધાથી તેમાંનો ગુણુ કમી થઇ જાય છે. તે પરગામથી કિંવા પરદેશથી મંગાવેલાં વાશી ફળ કરતાં પોતાના શહેર કે ગામ પાસે મળનારાં અર્ધવટ પકવ ફળ ખાવામાં વધારે ફાયદો છે.

આપણે સામાન્ય રીતે એમ કહી શકીશું કે એકાદ દેશમાં રહેનારા લોકને જે અન્ન ફળ હીતકર હોય છે. તેજ દેશમાં સૃષ્ટિકર્તાએ ઉત્પન્ન કરેલાં હોય છે. ઉત્તર ધ્રુવના છેક નજીકના અમેરિકાના ભાગમાં અને ગ્રીનલેન્ડ એ બેટમાં રહેનારા એસ્કિમોનું આરોગ્ય સુધારવા માટે દક્ષિણુ પ્રદેશમાં ઉત્પન્ન થએલાં અન્ન ફળ મોકલવામાં આવ્યાં હતાં પરંતુ તેથી પ્રત્યક્ષ અનુભવ એ આવ્યો કે તે અન્નફળથી તેમનું આરોગ્ય સુધારવાને બદલે ઉલટું બગડયું હતું.

એકાદ પ્રદેશમાં માણુસના આહારને યોગ્ય એવું અન્ન અને ફળમૂલાદિ ઉત્પન્ન થતાં ન હોય તો તે પ્રદેશ માણુસની વસ્તીને અયોગ્ય છે એમ સમજવું. શીતકટીબંધ પ્રદેશ આવાજ પ્રકારનો હોય છે અને આપણે પણુ પ્રત્યક્ષ એવું જોઈએ છીએ કે ઉત્તર ધ્રુવની પાસેના પ્રદેશમાં એસ્કિમો, લૅપ લૅન્ડર્સ ઇત્યાદિ લોકો નિરોગી હૃષ્ટપુષ્ટ હોતા નથી અને વધારે વર્ષ જીવતા પણુ નથી. એ એસ્કિમો દેખાવમાં હૃષ્ટપુષ્ટ દેખાય છે. પરંતુ ખરેખર તે સર્વનાં શરીરો વિજાતીય દ્રવ્યથી અતિશય વ્યાપ્ત હોય છે. એ લોકો ઘણાં વર્ષ જીવનાર નથી એવું તેના શરીરની આકૃતિ ઉપરથી આપણુને તરત સમજાઇ જાય છે, અને વસ્તુ સ્થિતિ એવી હોય તેમાં કંઈ આશ્ચર્ય પણુ નથી. તેમને ઘણું કરી માંસ ઉપરજ ઉપજીવીકા કરવી પડે છે. એટલી વાત તો ખરી છે કે થોડા દિવસ જમીન બર્ફઆચ્છાદિત હોતી નથી. તે વખતે મળી શકે તે કંદમૂળ તે ખાય છે; પરંતુ તેટલાથી તેમનું પુરૂં શી રીતે થાય? હવે જે એસ્કિમો કિનારા પાસેના પ્રદેશમાં રહે છે અને માંસ ઉપર ઉપજીવીકા ચલાવે છે તેમના શરીરમાં ઘણો સંચય હોતો નથી. કારણુ માંસ વધારે નિકળે તેટલા સારૂ ઘણો ચારો ખવરાવી હૃષ્ટપુષ્ટ કરેલા જાનવરના શેકેલા માંસ કરતાં માછલાંનું પકાવેલું માંસ કમી નુકસાનકારક હોય છે; અર્થાત તે (માછલાં) ખાવાથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યની ઉત્પત્તિ વધારે થતી નથી.

સમશીતોષ્ણુ કટીબંધના લોક વિશેષ ભાગ્યવાન સમજવા, કારણુ તેમને વસંતઋતુમાં તાજાં ભાજીપાલો અને ફળો ખાવાને મળે છે અને તેના યોગથી તેમની પાચનશક્તિ સુધરે છે ને શરીરમાં બળ પણુ આવે છે.

ભાજીપાલા કે ફળની આપણુને વધારે જરૂર નથી એમ ઘણા લોકની સમજુત થયેલી હોય છે. તેનું કારણુ તેવા લોકની અજ્ઞાનતા વિના બીજું કાંઈજ નથી.

આપણા આહારમાં થોડા પ્રમાણુમાં જોઇએ એવો એક પદાર્થ કહીએ તો રેતી પણુ છે. આપણા પેટમાં થોડી પણુ રેતી જવી ઇષ્ટ છે એ સાંભળી વાંચકવર્ગને આશ્ચર્ય થયા વિના

રહેશે નહીં; પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તે પ્રમાણે માનવાનું કારણ નથી. કારણ એ રેતીથી પાચન થવાને થોડી મદદ થાય છે. ભાજીપાલો, ફળ, ધાન્ય વગેરે પદાર્થ ધોઇને વાપરવામાં આવે તો પણ તેને ચોટેલી રેતી તદ્દન નાબુદ થતી નથી. તેથી તે પદાર્થ ખાવાથી તેની સાથે થોડી પણ રેતી આપણા પેટમાં ગયા સીવાય રહેતી નથી. આપણી પચનેંદ્રિયને અવશ્ય ઉપયોગમાં આવનારી જે રેતી તે આપણા પેટમાં જવા માટે સૃષ્ટિકર્તાએ આ વ્યવસ્થા કરેલી જણાય છે. હવે એવા પદાર્થ ધોયા વગરના ખાવા એ સારૂ નથી. કારણ ન ધોવાથી તે પદાર્થ સાથે બીજી કોહેલી વસ્તુઓ પણ જવાનો સંભવ રહે છે.

ઘણું કરી સર્વ પ્રાણી રેતી ખાય છે, અને તેમને તે મળતી નથી તો તેમની પ્રકૃતિને વિકાર થાય છે એવું જણાઇ આવ્યું છે. ઉદાહરણમાં કુકડા વગેરે પક્ષીને કાંકરા કિંવા રેતી ખાવાને મળતી નથી તો તેમના ઉપરનાં પીંછાં ખરવા લાગે છે, અને પુંછડાં તરફનો ભાગ બાંડો થાય છે. શાહામૃગ પક્ષી વાળવંટામાં રહે છે, તેથી તેને વેળુ પુષ્કળ મળે છે. પરંતુ કોઇ શાહામૃગ પક્ષીને ઘેર પાળે અને તેને રેતી ખાવાને મળવા દે નહીં તો તેનાં અંગ ઉપરનાં પીંછાં ખરવા લાગે છે. તેવી વખતે આપણે તેને જોઇએ તેટલા ઉત્તમ પદાર્થ ખવરાવીએ તોપણ તેના ઉપરનાં પીંછાં ભરાતાં નથી. પરંતુ તેને જો રેતી ખાવાની મળે તો તેને પાછાં પીંછાં આવવા લાગશે. આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે માણસને પણ થોડી રેતીની આવશ્યકતા છે એમ જણાય છે. તેથી મેદાના લોટની પુરી કે રોટલી કરતાં ઘઉંના જાડા સઘડા લોટ કે જેમાં થોડું ચળામણ પણ આવ્યું હોય તેની રોટલી કે ભાખરી ખાવામાં ઉત્તમ છે. કારણ કે ધાન્યના દાણાની છાલને વળગેલી બારીક રેતીનાં કણ એ લોટના ચળામણ સાથે પેટમાં જાય છે.

ઇતર પ્રાણીઓને રેતી આવશ્યક છે એમ જણાયા પછી માણસને પણ રેતીની જરૂર છે કે નહીં એ જોવા માટે ડૉ. કુન્હેએ કંઇ પ્રયોગ કરી જોયા હતા. તેણે જર્મન સમુદ્રમાંથી ખીલકુલ સ્વચ્છ રેતી મંગાવી, અને તે રોગીઓને આપી જોઈ. તે ઉપરથી તેને એમ જણાયું કે વેળુ ખાવાથી પાચનશક્તિ સુધરીને મળશુદ્ધી સાફ થાય છે. વેળુની અંદર દુષ્ટ વાયુશોધક ગુણ પણ છે, તેથી વેળુ પેટમાં જવાથી દુષ્ટ વાયુનો નાશ કરે છે એ ઉઘડ છે. વેળુમાં શોધક ગુણ પણ છે એ બદલની ખાત્રી કરવાની ઇચ્છા હોય તો તેણે આગળ લખ્યા પ્રમાણે પ્રયોગ કરી જોવો. એકાદ ઓરડામાં દીવાને કે મસાલને ઓલવ્યા પછી તેમાંથી નિકળતી ધુમાડીની દુર્ગંધ કિંવા જુનાં ચીંથરાંને બાળવાથી નીકળતી દુર્ગંધ ફેલાયલી હોય તે જગોએ એકાદ શઘડીમાં દેવતા નાંખી તે ઉપર તવો મુકી તેમાં થોડી વેળુ એટલે રેતી નાંખવી, અને તેને તપાવવી એટલે થોડા વખતમાં તે દુર્ગંધ આપોઆપ નાબુદ થશે. કદાપિ એ દુર્ગંધ બારણામાં થઇ નીકળી ગઈ હશે, એવી શંકા ન આવે માટે પ્રારંભમાંજ ઓરડાનાં તમામ કમાડ બંધ કરવાં. સમુદ્રની વેળુના બદલામાં નદીની વેળુ (રેતી) પણ ચાલશે. એ વાત અત્રે લક્ષમાં રાખવી.

વેળુમાં શોધક ધર્મ છે જેથી જે પ્રદેશમાં વેળુ હોય છે તે પ્રદેશની હવા શુદ્ધ હોય છે; પરંતુ વેળુમાં જ્યારે ચીકણી માટી મિશ્ર થએલી હોય છે, ત્યારે વેળુનો હવા શુદ્ધ કરવાના કામમાં તેટલો ઉપયોગ થતો નથી.

આ ઉપરથી આપણે કહી શકીશું કે જે દુષ્ટ વાયુના કિંવા દોષીક દ્રવ્યના યોગથી શરીરમાં વિકાર થાય છે, તે વાયુ અને દોષીક દ્રવ્ય વેળુના ઉપયોગથી શુદ્ધ થાય છે.

વેળુના ઉપયોગથી મલાવષ્ટંભ (બંધકોષ) મટે છે. એ વિષે એક પ્રત્યક્ષ અનુભવનું ઉદાહરણ આગળ આપ્યું છે.

એક બાઇને તરૂણપણામાંથી મળાવષ્ટંભનો વિકાર હતો. તેના ઉપર તેણે પુષ્કળ ઉપાય કર્યા પરંતુ તે સર્વ વ્યર્થ ગયા. પુષ્કળ વર્ષ સુધી તેનો તે વિકાર કાયમજ રહ્યો હતો એટલુંજ નહીં પણ દિવસે દિવસે વૃદ્ધિ પામતો ગયો. છેવટ તેની પચાસ વરસની ઉમરે તેની એવી સ્થિતિ થઇ કે રેચક દવાથી પણ તેને મળ શુદ્ધિ થતી નહીં. વિશેષ આશ્ચર્યની વાત તો એ હતી કે તેને કેટલીક વખત આખા મહીના સુધી પણ ઝાડો થતો નહોતો. આવી વખતે તે ડૉ. કુન્હે પાસે ઉપચાર માટે ગઇ. ડૉ. કુન્હેએ તેને રોજ ૪-૫ ઉપવિસ્યસ્નાન અને કટીસ્નાન કરવાને અને ચાળ્યા વગરની અને જાડા ભરડેલા લોટની ભાખરી અને ખાટાં ફળોનો આહાર કરવાની સલાહ આપી.

આ ઉપાયથી ઘણું કરી સર્વ રોગીઓને મળાવષ્ટંભનું દર્દ મટે છે. પરંતુ આ બાઇને તે ઉપાયથી જરા પણ ફાયદો થયો નહીં તેથી ડૉ. કુન્હેએ એ બાઇને પ્રત્યેક ભોજન લીધા પછી લાગલીજ એક ચપટી વેળુ ખાવાને સલાહ આપી તેથી ચમત્કાર એ જણાયો કે બીજેજ દિવસે તે બાઇને મળશુદ્ધિ થઇ, અને કાળા તથા કઠણ પુષ્કળ દિવસના સંચિત થએલા મળની ગાંઠો બહાર નિકળી. ઉપર કહેલાં સ્નાન અને આહાર અને વેળુનો ઉપયોગ કંઇક તેણે ચાલુ રાખ્યો તેથી તે બાઇનો બંધકોશનો વિકાર તદ્દન નાબુદ થયો. વેળુના ઉપયોગનું આ સારામાં સારૂં ઉદાહરણ છે.

પ્રાચીન વૈદ્યક પદ્ધતીને અનુસરનાર તેમજ ઍલોપેથીક ડાકટર લોક વેળુ ખાવાથી અન્નપચન થવામાં મદદ થાય છે, એ વાત નાકબુલ કરશે. એ ઍલોપેથીક વૈદ્યોએ શરીર કીયા કીયા તત્ત્વ કીંવા પદાર્થ કે દ્રવ્યનું બનેલું છે, અને તે દ્રવ્યો પ્રાપ્ત કરવાને કેઇ કેઇ જાતના પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં આહારમાં ગ્રહણ કરવાની જરૂર છે તે નક્કી કરેલું છે. તે એવું કહેવાના કે શરીરમાં વેળુનો જરા પણ અંશ માલુમ પડતો નથી તો પછી વેળુ ખાવાનું કારણ શું? આ સર્વ આક્ષેપનો ઉત્તર એટલોજ કે પ્રત્યક્ષ અનુભવ એજ છે. તેજ પ્રમાણે ખાવાના પદાર્થમાંથી પોષક દ્રવ્યો અર્કરૂપમાં જુદાં કાઢી બીફ એક્સ્ટ્રેક્ટ (ગો માંસાર્ક) ચિકન અકસ્ટ્રક્ટ (કુકડીના નાના નાના બચ્ચાંનો અર્ક) ઇત્યાદિ અર્ક અંગમાં પુષ્ટી લાવવા રોગીને અથવા અશક્ત મનુષ્યને આપવાની ઍલોપેથીક ડોકટરોની પદ્ધતિ પણ ભુલભરેલી જણાય છે. કારણ શરીરના પોષણ માટે કેવળ આહારની જરૂર છે એટલુજ નહીં પણ તે આહારને પચન કરવાનું કામ પણ શરીરની ઇંદ્રિઓ થીજ થવું જોઇએ એવી સૃષ્ટિ કર્તાની યોજના છે. તે સીવાય તે ઇંદ્રિયો નિરોગી અને સુદ્રઢ રહેવાની નહીં. તેટલા માટે આપણે જે અન્ન ખાઇએ છીએ તેમાંથી સત્વાંશ (પોષક અંશ) કાઢી લેઇને તેમાંથી રક્ત, માંસ શુક્ર અને જઠર રસ ઇત્યાદિ ઉત્પન્ન કરી ભિન્ન ભિન્ન પચનેંદ્રિયોમાં રસ ઈત્યાદિ શરીર માટે અવશ્ય જરૂરના એવા પદાર્થ તૈયાર કરવાનું કામ પણ આપણી પચનેંદ્રિયથીજ થવું જોઇએ. એમજ કરતાં ભક્ષ પદાર્થમાંથી સત્વાંશ જુદુ કાઢી તેનો આપણે અન્નના બદલામાં ઉપયોગ કરીએ તો પછી આપણી પચનેંદ્રિયો અશક્ત થઇ જવાનીજ.

નાના બાળકનું ખાનપાન કેવું જોઇએ એ વિષે અત્રે થોડા શબ્દ કહેવાની જરૂર છે. નાના બાળકનો ઉત્તમ ખોરાક કહીએ તો તેમની માતાનું દુધ છે. જે છોકરાંને બાળપણમાં માતાનું દુધ મળતું નથી તે છોકરાં બીલકુલ નિરોગી હોવાનો અને તેમનાં શરીર વિજાતીય દ્રવ્યથી બીલકુલ મુક્ત હોવાનો જરા પણ સંભવ નથી.

ભોજન કરવાનું સ્થળ કેવું જોઇએ?

આ પ્રશ્ન કેટલાકને ક્ષુલ્લક અને નિરર્થક લાગશે ખરો, પરંતુ વસ્તુ સ્થિતિ તેમ નથી. કારણ

અન્ન ગ્રહણ કરતી વખતે આપણાં ફેફસાંને શુદ્ધ અને ખુલ્લી હવા મળવી જોઇએ એ વાત અન્નનું યોગ્ય પચન થવાને અત્યંત જરૂરની છે. પ્રકૃતિ નિરોગી અને બળવાન રહેવાને જેટલી ઉત્તમ જાતના અન્નની આવશ્યકતા છે તેટલીજ ઉત્તમ જાતની હવાની પણ છે. જ્યારે આપણે અન્ન ખાઇએ છીએ ત્યારે આપણે શ્વાસોશ્વાસ પણ જોરથી લઇએ મુકીએ છીએ. તેથી આપણે જમતા હોઇએ ત્યારે પણ આપણાં ફેફસાંમાં પુષ્કળ હવા જાય છે. તેજ પ્રમાણે જમતી વખતે કંઇક હવા અન્ન સાથે આપણા પેટમાં પણ જાય છે, માટે આપણે જે ઠેકાણે જમવા બેશીએ ત્યાંની હવા શુદ્ધ છે કે નહીં તેનો વિચાર કરવો એ વાત આપણા ફાયદાની છે. રાતમાં, ખેતરમાં, ઉઘાડા મેદાનમાં અથવા ડુંગર ઉપર એકાદ સ્થળે ખુલ્લી હવામાં જે અન્ન આપણે ખાઇએ છીએ તે અન્ન જલદી પચે છે. એ વાતનો ઘણા માણસને અનુભવ હશે. એમ થવાનું કારણ એ છે કે, ખુલ્લી હવામાં અન્ન ખાતી વખતે તે અન્ન ચાવતાં તેમાં ઘણીજ હવા મળે છે, અને તેને લીધેજ પાચન જલદી થાય છે. માટે બની શકે ત્યાં સુધી બહાર ખુલ્લી હવામાં જમવું એ ઉત્તમ છે. પરંતુ તેમ ન બની શકે તો નિદાન જે જગાએ હવા અજવાળું સારૂં હશે તે જગોએ ભોજન કરવું. જે લોક આજારી હોય કિંવા મંદવાડમાંથી તરત ઉઠ્યા હોય તેમને તો ઉપરનો નિયમ વિશેષ મહત્વનો છે.

ભોજન માટે ઉત્તમ વખત કયો છે?

આ પ્રશ્નનો આ જગોએ વિશેષ વિસ્તારથી વિચાર કરવા સરખો છે. સામાન્યતઃ એવો નિયમ કહી શકાય કે આપણને ક્ષુધા લાગે તે વખત જમવું. પુષ્કળ લોકોના આહાર વિહારાદિ વ્યાપાર સૃષ્ટિનિયમના વિરૂદ્ધ થઇ ગએલા હોવાથી તેમને ભળતીજ વખતે ભુખ લાગે છે. અને તેમની ક્ષુધા પણ વ્યાજબી કરતાં વધારે બળવાન હોય છે. ઈતર પ્રાણીઓની સ્થિતિ જોતાં આપણને એવું જણાઈ આવે છે કે તેમને ક્ષુધા ઘણે ભાગે સવારમાં પુષ્કળ લાગે છે, અને આહારનો મ્હોટો ભાગ તે સવારમાં ખાઇ જાય છે. એમ શા માટે થાય છે, તેનું એક યોગ્ય કારણ છે, અને તે કારણનો સૂર્ય સાથે સંબંધ છે. દિવસનો પૂર્વ ભાગ અને દિવસનો ઉત્તર ભાગ—સવારથી બાર વાગતા સુધીનો એક અને બાર વાગતાથી તે સાંજના ૬ વાગતા સુધીનો એક, એવા બે ભાગ છે. એ બે પૈકી પહેલા ભાગમાં પ્રાણી માત્રના અંગમાં હુંશીયારી અને બળ અધિક હોય છે, અને બીજા ભાગમાં અંગમાં હુંશીયારી અને બળ કમી થતું જાય છે. આ બે ભાગ પૈકી પ્રથમ ભાગનો સવારે ૬ વાગે પ્રારંભ થાય છે. આજ વખતે સવિતા ભગવાન્ (સુ–ઉત્પન્ન કરવું અર્થાત્ સવિતા એટલે પ્રાણી માત્રના અથવા વસ્તુ માત્રના ઉત્પન કરનાર દેવ) પોતાના ઉજ્વલ કિરણથી સર્વ જીવ માત્રને જાગૃત કરીને તેમને પોતપોતાના વ્યાપારમાં પ્રવૃત કરે છે. પ્રાતઃકાળના સૂર્યનાં મંદ કિરણોથી પાકને અને ઝાડને કેટલો બધો ફાયદો થાય છે, તે ઘણા ખેતી કરનારના જાણવામાં છે. જે ઝાડને પ્રાતઃકાળના સૂર્યનાં કિરણો મળતાં નથી તેને ફળો બહુ કિંવા કોઇ કોઈ વખત બીલકુલ આવતાં નથી. જે ઝાડને એકજ બાજુએ સવારનાં સૂર્યનાં કિરણ મળે છે તે ઝાડને તે બાજુએ વિશેષ ફળો આવે છે. મનુષ્યની સ્થિતિ પણ ઝાડ પ્રમાણેજ છે. જે પ્રમાણે ઝાડ ઉપર સૂર્યનાં બાળકિરણથી પરિણામ આવે છે, તેજ પ્રમાણે માણસ ઉપર પણ પરિણામ આવે છે. કોઇ માણસ જો સૃષ્ટિનિયમને અનુસરી સવારમાં વહેલા ઉઠી ગામ કે શહેર બહારની ખુલી હવામાં ફરવા જશે, તો તેને સૂર્યના બાળકિરણોથી મન ઉપર

અને શરીર ઉપર કેટલી ઉત્તેજક અને સુખકારક અસર થાય છે તેનો તેને તરતજ અનુભવ થયા વિના રહેશે નહીં.*

સૂર્ય માથા ઉપર આવી પશ્ચિમ દિશા તરફ ઉતરવા લાગ્યો એટલે આગળ કહી ગયા તે પ્રમાણે દિવસના બીજા ભાગનો આરંભ થાય છે. આ કાળમાં પ્રાણી માત્રના અંગમાંથી હુશીયારી ને શકિત કમી થવા માંડે છે. અને સાયંકાળ (સંધ્યાકાળ) થયો એટલે ચારે બાજુ શાંતિ થાય છે. અને સર્વને નિદ્રારૂપી વિશ્રાંતી માટે પ્રબળ ઇચ્છા થાય છે.

ઉપર કહી ગયા તે પ્રમાણે એ બે કાળમાંથી પૂર્વ કાળમાં આપણા શરીરમાં હુશીઆરી વિશેષ હોય છે, અને શરીરના સર્વે વ્યાપાર આ વખતે ઘણા જોરથી ચાલતા હોય છે. શરીરમાં પચનશકિત પણ સવારમાં પ્રબળ હોય છે. ત્રીજે પહોરે તો તેનું જોર ઘણુંજ કમી થાય છે, અને સંધ્યાકાળે તો તે શકિત ઘણીજ મંદ હોય છે. માટે ભોજન કરવાનો ઉત્તમ કાળ કહીએ તો બપોરના બાર વાગતા પહેલાંનોજ છે. ત્રીજા પહોરે જમવું પડે તો તે ઘણા વિચારથી જમવું જોઇએ. અશકત અને આજારી લોકોએ આ નિયમ કાળજી રાખી પાળવો જોઇએ.

વાંચકવર્ગમાંથી કેટલાકને એવી શંકા થશે કે આજારી માણસને સવારમાં બરાબર ક્ષુધા (ભુખ) લાગતી નથી તો બરાબર ક્ષુધા લાગ્યા સિવાય તેમણે કેવી રીતે જમવું. આવી સ્થિતિ થવાનાં બે કારણો છે. એક અશકત પચનેંદ્રિયો, અને બીજું અયોગ્ય વખતે જમવાની ટેવ. રાત્રે સારો પ્રકાશ મળવા માટે ઘાસતેલ સરખું સોંઘું તેલ કિંવા ગૅસલાઇટ કે વિજળીના દીવા ઇત્યાદિ સાધનો આપણને સુધારા સાથે પ્રાપ્ત થએલાં છે એ વાત એક પ્રકારે સારી છે. પરંતુ તેનાથી આપણને નુકસાન પણ છે એ વાત લક્ષમાં લેવા સરખી છે. કારણ એ પ્રકારના સાધનના જોરથી આપણે રાત્રિ ને દિવસ બનાવી દિવસે કરવાના પુષ્કળ ઉદ્યોગ રાત્રે કરીએ છીએ, અને તેમ કરીને આપણે આપણી પ્રકૃતિને બગાડીએ છીએ. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં હાલમાં જ્ઞાનતંતુ સંબંધી વિકાર ઘણા વધી ગયા છે. તેનું કારણ દિવસે કરવાના કામો રાત્રે કરવાનો ચાલ છે, જે આ સુધરેલા દેશોમાં હાલમાં સાધારણ થઇ પડયો છે. જ્ઞાનતંતુ સંબંધી વિકારનું મુખ્ય કારણ જે પૃષ્ટસ્થ સંચય છે+ તે મીજબાનીઓ, નાચ, બેઠકો, નાટકો અને પ્રવાસ ઇત્યાદિ બાબતો અને આહાર વિહારના અન્યપ્રકાર રાત્રે કરવાથી વિશેષ થાય છે.

આપણા× ઘણા શોખી માણસોને રાત્રે મોડુ ભોજન કરવાની ટેવ પડેલી હોય છે. અને કેટલીક જ્ઞાતીઓમાં તો રાતના દસ અગીયાર વાગતાં પંગત જમવા બેસે છે. એટલી મોડી રાત્રિ-

*આપણા પૂરાતન કાળના ઋષિ મુનિઓ ખુલ્લી હવામાં જંગલમાં રહેતા, ને પ્રાતઃકાળમાં નદી કે તળાવમાં સ્નાન કરી સૂર્યોદય વખતે ખુલ્લે શરીરે સૂર્ય સામા ઉભા રહી તેને અર્ઘ્યપ્રદાન કરતા અને હાથ ચા કરી ઉપસ્થાન કરતા. સંધ્યાવંદનાદિ કર્મો નવાણુની જગોએ ખુલ્લે શરીરે કરવાના ચાલનો બ્રાહ્મણાદિ વર્ગમાંથી થોડાજ વખતથી લોપ થએલો છે. મુસલમાન લોકોમાં સવારમાં નીવાજ પડવાનો અને પારસી લોકોમાં પણ સવારમાં નાહી પુજા કરવાનો ચાલ આજ મુદ્દા ઉપર થએલો હોવો જોઈએ.

+ પાછળના ભાગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય.

× હાલમાં આપણા દેશમાં ઘણી મીલોના માલીકો આખી રાત મીલો ચલાવે છે. જેમાં લાખો માણસો રાત્રિએ પૈસા મેળવવાની લાલચે કામ કરે છે. તેમજ રેલવે માર્ગે પ્રવાસ કરનારાઓ પણ દિવસનો વખત ફોકટ જાય માટે રાત્રે મુસાફરી કરે છે. મુંબઈ જેવાં શહેરોમાં રાત્રે ધમાલ ચાલી રહી હોય છે. રેલવે નોકરો પણ રાત્રે ઉજાગરા કરી નોકરી કરે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગની ને મરણની સંખ્યામાં વધારો થાય તેમાં નવાઈ રખું નથી.

એ ભોજન કરનારને બરાબર રીતે અન્નનું પાચન થતું નથી. રાત્રે મોડું જમવાથી પચનેંદ્રિયો ઉપર એટલો બધો બોજો પડે છે કે અન્ન પાચન થવાનું કામ સવારમાં પણ બાકી રહેલું હોય છે. અને તે કારણથી સવારમાં ભુખ લાગેલી હોતી નથી. સિવાય રાતનું ન પચેલું અન્ન પેટમાં શીલક રહેવાથી જોઇએ તેવી નિદ્રા પણ આવતી નથી. અને તે કારણને લીધે સવારમાં ઉઠતાં સારી હુંશીયારી પણ જણાતી નથી.

આપણામાં થોડો પણ મનોનિગ્રહ કરવાની શકિત હશે તો આવા પ્રકારની સર્વ કુટેવો આપણે બદલી શકીશું. જે લોક આજારી હશે તેને પોતાનું આરોગ્ય જલદી સુધરે એવી ઇચ્છા હશે. તેણે મનોનિગ્રહ કરી પોતાને પડેલી આવી કુટેવો છોડી દેવા માટે યત્ન કરવો.

પોતાને સવારમાં સારી ભુખ લાગે એવી જેમને ઇચ્છા હોય તેણે રાત્રે એક બે દિવસ બીલકુલ ભોજન ન કરવું, કિંવા જમવું પડે તો બીલકુલ થોડું જમવું. આમ કરવાને થોડા દિવસ તેને કઠીન લાગશે. અને કેટલાકને તો પ્રથમ રાત્રે જલદી ઉંઘ પણ આવશે નહીં. પરંતુ પછી થોડાજ દિવસમાં ટેવ પડી જશે એટલે હરકત પડશે નહીં. સિવાય એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે સવારમાં વહેલા ઉઠવા લાગ્યા અને દિવસે નિદ્રા ન લીધી તો રાત્રે જલદી ઉંઘ આવ્યા વિના રહેશે નહીં.

સવારમાં બાર વાગતા સુધી આપણા અંગમાં સ્વાભાવિકપણે હુંશીયારી બહુ હોય છે, માટે આ વખતે આપણે આપણા ઉદ્યોગનો ઘણો ભાગ કરી લેવો જોઇએ. તેજ પ્રમાણે મનુષ્યના આયુષ્યમાં મહત્વની એક બાબત તે વંશવૃદ્ધિ કરવાનું કામ તે પણ આજ કાલમાં કરવું જોઇએ. આ વખતે અંગમાં બળ અને હુંશીયારી સારી હોય છે. અને મનની સર્વ વૃત્તિઓ પ્રબળ હોય છે. અને તેને લીધે સ્ત્રી પુરૂષનો સંબંધ પણ આવાજ વખતે થવો જોઇએ એ ઇષ્ટ છે. આવા કાળમાં થએલા સંબંધથી રહેનારા ગર્ભથી થનારી સંતતિ પણ સારી થાય છે. સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમનો પરિણામ સંતતિ માટે કાળ ઉપર અવલંબીને રહે છે. એવી જ્યારે વસ્તુસ્થિતિ છે ત્યારે યોગ્ય કાળેજ સંબંધ કરવો એ સ્ત્રી પુરૂષનું કર્તવ્ય છે. સવારના પહેારમાં અંગમાં તાકાદ જાસ્તી હોય એનું એક પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એછે કે જે લોકોને રાત્રિના પૂર્વ ભાગમાં સમાગમ કરવાથી સંતતિ થતી ન હોતી તેવા લોકોને રાત્રિના પાછલા ભાગમાં સમાગમ કરવાથી સંતતિ થયાના કંઇ દાખલા ડૉ. કુન્હેને મળી આવ્યા છે. રાત્રિના પૂર્વ ભાગમાં સ્ત્રી સમાગમ કરવો અત્યંત અનિષ્ટ છે. એ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા સરખી છે. કારણ રાત્રિના પૂર્વ ભાગમાં શરીરની તાકાત કમી થઈ ગએલી હોય છે. અને તેમાં દિવસે મહેનતનાં અને કાળજીનાં કામ કરીને કિંવા માનસિક શ્રમ કરીને શરીર થાકી ગએલું છતાં નિંદ્રાનો ભંગ કરીને શરીરમાં ક્ષીણતા આવે તેવું કામ કરવું તે શરીરને જાણીબુજી નુકશાન કરવા જેવું છે. સિવાય આ સર્વ બાબતનો આગળ રહેનાર ગર્ભ ઉપર પણ નુકશાનકારક પરિણામ થાય છે. એવી રીતે આપણા વર્તનનો અનિષ્ટ પરિણામ આપણી સંતતી ઉપર થાય છે એવું સમજાઈ આવ્યા પછી આ માર્ગનો ત્યાગ કરવો એવી કોને ઈચ્છા નહીં થશે વારૂ?

શક્તિના અને ગ્લાનિના કાળને અનુસરી આહાર વિહાર અને વિશ્રાંતિ લેવાના નિયમનું પાલન કરીએ તો આપણા અંગમાં બળ અને હુંશીયારી સારી રહેશે. સારાંશ એ કે મહત્વનો શ્રમ અને ભોજન એ બન્ને વાતો બની શકે તેટલી આપણે દિવસના પૂર્વભાગમાંજ કરવી જોઇએ. અને શ્રમનું કામ દિવસના ઉત્તરાર્ધમાં કમી કમી કરતા જવું અને સાયંકાળ થઈ ગયા

પછી વિશ્રાંતિ લેવી જોઇએ. આ વાત કેટલાકને નાપસંદ પડશે. પરંતુ આરોગ્ય ને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છાવાળાએ એ પ્રમાણે વર્તન કરવું જરૂરનું છે.

તીવ્ર રોગનું જોર પણ દિવસના ઉત્તરાર્ધમાંજ હોય છે. કારણ આ વખત ગ્લાનિનો હોવાથી રોગની ગતિને અટકાવવાનો શરીરથી બહુ પ્રતિબંધ થઈ શકતો નથી. તાવ પણ સંધ્યાકાળના સુમારમાંજ વધારે ચઢે છે, એ ઘણાના જાણવામાં હશેજ. એનું કારણ એજ કે આ વખતે શરીરના સર્વ વ્યાપાર મંદ થએલા હોય છે. તેથી જ્વરને જોર કરવાનું ફાવે છે.

દિવસના પ્રમાણે આખા વર્ષ માટે પણ ઉત્સાહ અથવા હુશીયારી વધારનારા અથવા કમી કરનારા એવા બે કાળ ઠરેલા છે.

જે પ્રમાણે દિવસના ઉપર કહ્યા પ્રમાણે બે ભાગ હોય છે તે પ્રમાણે આખા વર્ષના પણ બે ભાગ છે. આ ભાગને વાગભટ્ટે **વિસર્ગકાળ** અને **આદાનકાળ** એવી સંજ્ઞા આપેલી છે.તેનું વર્ણન **વાગભટ્ટમાં** નીચે લખ્યા પ્રમાણે આપ્યું છે.

मासैर्द्वि संख्यैर्माघाद्यैः क्रमात् षड् ऋतवः स्मृताः
शिशिरोथ वसंतश्च, ग्रीष्म वर्षा शरद्धिमाः ॥ १ ॥
शिशिराधा स्त्रिभिस्तैस्तु विद्या दयन मुत्तरं
आदानं च तदादत्ते नृणां प्रतिदिनंवलं ॥ २ ॥

માગશરથી પોસ સુધી બબે મહીનાની એક ઋતુ એ પ્રમાણે બાર માસની છ ઋતુઓ છે. તે અનુક્રમે હેમંત, શિશિર, વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા એને શરદ્ છે. શિશિરાદિ ત્રણ ઋતુને ઉત્તરાયન કહે છે. તેને આદાન કહે છે. કારણ તે વખતે તે સૂર્ય મનુષ્યના બળનું પ્રતિદિન આકર્ષણ કરે છે.

रुतवः दक्षिणाय नम्
वर्षादयो विसर्गश्च यद्बलं विसृजत्ययम् ॥ ४ ॥

વર્ષાદિ ત્રણ ઋતુને દક્ષિણાયન કહે છે. તેને વિસર્ગ એવી સંજ્ઞા છે. કારણ આ ત્રણ ઋતુમાં પ્રાણી માત્રને સૂર્ય ભગવાન બળ આપે છે. (ડૉ. ગર્દેકૃત સાર્થવાગ્ભટ સૂત્રસ્થાન અધ્યાય ૩ જો).

આ પ્રમાણે વર્ષના બે ભાગ ઉપર કહ્યા તે પૈકી બીજા ભાગનો પ્રારંભ જુન માસના મધ્ય ભાગમાં થાય છે. આ સુમારમાં મનુષ્ય માત્રને સ્વાભાવિક ઉલ્હાસ વિશેષ થાય છે. તેથી ઘણી પ્રજાઓએ આ કાળના આગમનના અભિનંદન માટે ઘણી જાતના તહેવારો આ કાળમાં નીમી રાખેલા છે. નાગપાંચમ, બળેવ, જન્માષ્ટમી, ગણેશચતુર્થી, ઋષિપંચમી, અનંત ચતુર્દશી ઇત્યાદિ તહેવારો આ કાળના પ્રારંભમાંજ આવે છે. આ કાળનો મધ્યભાગ ડીસેમ્બરના સુમારમાં આવે છે.

આ મહિનામાં દેશમાં ટાઢનો ચમત્કાર વધારે હોય છે. પણ તે કાળમાં મનુષ્યના શરીરમાં દમ અને હુશીયારી બહુ હોય છે. પછી આ કાળની પરમાવધિ વસંત ઋતુમાં થાય છે.

આ કાળ મધ્યેજ સર્વ સજીવ સૃષ્ટિમાં વિશેષ બળ દૃષ્ટિએ પડે છે. ઝાડને મોર ફુટવો અથવા કળીઓ આવવી, અને તેજ પ્રમાણે જનાવરને પણ મદ ચઢવો એ વાત પણ આજ કાળમાં બને છે. પુષ્પમાં પણ આ કાળમાંજ વિશેષ વાસ આવે છે. મોગરો, ચંબેલી, ગુલાબ, આદિ કેટલીક જાતનાં ફુલને ઉન્હાળાના પ્રારંભમાં અને વસંતઋતુમાં જેટલો બાહારથી વાસ આવે છે તેટલો બીજા કોઇ કાળમાં આવતો નથી. સિવાય એવો પણ અનુભવ છે કે આ વિસર્ગ કાળમાં (વિશેષતઃ શરદ્ઋતુમાં) ઝાડ કાપવામાં આવે તો તેનું લાકડું સારૂ ટકાઉ નિકળે

છે. પરંતુ તેજ ઝાડ જો આદાનકાળમાં કાપવામાં આવે તેા તેનું લાકડું બહુ દિવસ ટકતું નથી, અને તે જલદી સળવા લાગે છે.

સૂર્ય ભગવાનની ઉત્તર તરફ જવાની સિમા પુરી થઇ તે દક્ષિણ તરફ પાછા ફરે છે, કે આદાનકાળનેા પ્રારંભ થાય છે. આ કાળમાં સર્વ પ્રાણીમાં શૈથીલ્ય આવે છે, ઝાડની પણ વૃદ્ધિ બંધ થાય છે, અને તેને ફળ પણ ક્રમિ આવવા લાગે છે.

વિસર્ગકાળ કરતાં આ આદાનકાળમાં જ્વર, માહામારી ઇત્યાદિ એપીરેાગ વિશેષ થાય છે. કારણ આ કાળમાં શરીરમાં બળ કમી હેાવાને લીધે તેનાથી રેાગને અટકાવી શકાતા નથી, અને તે રેાગેાનેા શરીર ઉપર હુમલેા થાય છે.

દિવસના અથવા વર્ષના વિસર્ગકાળ ને આદાનકાળ એવા જે બે ભાગ ઉપર કહી ગયા તેમાં તેના ધર્મ પ્રમાણે તે બે ભાગને બળદાયક અને બળહારક એવાં નામ પણ કહેવામાં આવે છે.



ઉપવાસ, ક્યારે કેવી રીતે અને શા માટે કરવા જોઇએ?

"ફીઝીકલ કલચર" નામનાં માસિકની અંદર મી. સીનકલેરે એક લેખ પ્રગટ કરેલેા છે. તેમાં તે જણાવે છે કે હાલમાં ઉપવાસ કરવેા કે નહીં કરવેા તે બાબત ઉપર ડાકટરેા મતભેદ ધરાવે છે. દાખલા તરીકે "ગુડહેલ્થ" ના અધિપતિ ડૉકટર જે. એચ. કેલેાગ ઉપવાસ કરવાની સખત વિરૂદ્ધ છે. તે કહે છે કે, ઉપવાસ કરવેા તે તેા એક જાતનેા માંસાહાર કરવા બરાબર છે. અરે ! તેનાથી પણ ખરાબ છે. ઉપવાસ કરવેા એતેા મનુષ્યમાંસનું ભક્ષણ કરવા બરાબર છે. ઉપવાસ કરવાથી આખા શરીરમાં ઝેર વ્યાપી જાય છે. આ મતને મળતા થઇ મી. ફ્લેચર જણાવે છે કે ડૉકટર કેલેાગનેા મત ખરેા છે અને ઉપવાસથી આપેાઆપ નીશેા ચ્હડે છે. આ દલીલનું ખંડન કરતાં મી. સીનકલેર જણાવે છે કે ઉપવાસ કરતી વખતે શરીરનું ઝેર બધું છુટું પડી જાય છે, અને તેને ઝાડાવાટે પીચકારી લઇ કહાડી નાંખવામાં આવે તેા શરીરને નીશા જેવી કે ઝેર જેવી કાંઇ પણ ખરાબ અસર થાય નહીં. ઉપવાસ કરતી વખતે મેાં બગડી જવાનું કહેવામાં આવે છે, પણ તે તેા મળ દુર થતાં હેાય તેની નિશાની છે. બધા મળથી શરીર મુકત થઇ જાય છે, પછી મ્હેાં જરાપણ બગડેલું રહેતું નથી, એમ ઘણા ઉપવાસ કરનારાએા ખાત્રી આપે છે. મી. સીનકલેર વધુ જણાવે છે કે જ્યારે હેાજરી ઉપર ખેારાકનેા ભાર વધારવામાં નથી આવતેા ત્યારે આખું શરીર મળ શુદ્ધિ કરવાના કામમાં લાગી જાય છે. અને મળ તે સર્વ રેાગનું મૂળ હેાવાથી ઉપવાસ કરતાં તમામ રેાગ સારા થઇ જવાનેા સંભવ છે. હવે ઘણા લેાકેા આ મત તરફ વળવા લાગ્યા છે, અને કેટલાક ડૉકટરેા પણ તે મતની સાથે એક મત થતા જાય છે. એક જે. એચ. હસીક નામનેા ડૉકટર સવાલ કરે છે કે, શું આંતરડાં કે અંદરની નસ તુટી જવા જેવા રેાગેા પણ ઉપવાસથી સાજા થાય. મી. સીનકલેર તેનેા જવાબ આપતાં લખે છે કે જેમ વાળ કાઢી નાંખતાં ફરી તે પાછા ઉગી નીકળે છે અને થેાડીક ચામડી કપાઇ જવા છતાં તે ભાગ કાયમનેા ખુલ્લેા નહીં રહેતાં ફરી તે જગાએ ચામડી ઉગી નીકળે છે તેમ કુદરત અંદરની તુટેલી નસેાને પણ સાંધી નહીં દેશે એમ માનવાને કાંઇ કારણ નથી. કેટલીક જાત માહેતી ઉપરથી હવે મી. હસીક આ ખુલાસેા સ્વીકારે છે.

ડબલ્યુ. જે. રૈાબીનસન નામનેા એક ડૉ. ઉપવાસના સિદ્ધાંતની વિરૂદ્ધ એવેા વાંધેા રજુ કરે છે કે–"ઉપવાસ કરવાથી તમારૂં બળ હણાઇ જાય છે અને તેથી રેાગની સામે થવાની તમારી શક્તિ ચાલી જાય છે. ઉપવાસથી શરીર પણ ખાલી થઇ જાય છે, અને તેથી નવા રેાગેા થવાને સુલભ થઈ પડે છે." આ દલીલ દેખીતી રીતે બહુ વાજબી અને ખરા જેવી લાગે છે પણ મી. સીનકલેર કહે છે કે મારા અનુભવ મુજબ તેા ઉપવાસ કરવાથી ઊપરના કરતાં ઉલટુંજ પરિણામ આવે છે, અને નબળાઇ ગમે તેટલી આવે તેાપણુ નવું દરદ તેા થતુંજ નથી. આનું કારણ જણાવતાં ફરીથી તે કહે છે કે બધા રેાગેાનું મૂળ કારણ ખેારાકને લીધે થતાં ઝેરનું શરીરમાં ફેલાઇ જવું તે છે. જ્યારે તમે ઉપવાસ કરેા છેા ત્યારે ખેારાક પચાવવાની ક્રિયા કરનારાં અવયવેા કે જેનેા તમે દુરૂપયેાગ કરીને તેની પાસેથી ઘણું વધારે કામ લ્યેા છેા તેને આરામ મળે છે. શરીરની જીવનશક્તિનેા મેાટેા ભાગ ખેારાક પચાવવા માટે કામે લાગે છે. પણ જ્યારે તમે ઉપવાસ કરેા છેા ત્યારે તે શક્તિ રેાગેાને મારી હઠાવવાનું કામ બજાવે છે. તમારા શરીરમાં ચરબી વગેરે ભરેલી હેાય છે જેનેા ઉપવાસના વખતમાં શરીર ઉપયેાગ કરે છે. શરીરની નબળાઇ ઉપવાસ કરવાથી જણાય છે પણ તેથી કાંઇ લેાહીનાં કણેા નબળાં પડતાં નથી. ઉપવાસ કરે ત્યારે પરવત ઉપર ન ચહડી શકાય પણ તે વખતે રક્તકણેા તેા ઝેરી જંતુઓને મારી નાંખી શકે છે, તે સિદ્ધ થયેલી બિના છે. આ દલીલેા જોઇ ડૉ. રેાબીનસને કેટલેક અંશે કબુલ કર્યું છે કે ઉપવાસથી રેાગ વધતા નથી. પેાતાની ઉપવાસની માન્યતામાં મી. સીનકલેર એવેા તેા મુસ્તકિમ છે કે તે દરેક રેાગમાં ઉપવાસ કરવાની ભલામણ કરે છે. આઠ–આઠ–દસ, દસ અને તેથી પણ વધુ ઉપવાસ કરવાની તે ભલામણ કરે છે. ઉપવાસ દરમ્યાન માત્ર પાણી પીવાની અને ઝાડા માટે પીચકારી લેવાની તે ભલામણ કરે છે. ઉપવાસ કર્યા પછી તે કહે છે કે પ્રથમ નારંગીનેા રસ થેાડેાક પીવેા, પછી થેાડેા થેાડેા ખેારાક લેવેા શરૂ કરવેા. પ્રથમ દિવસમાં પાંચ સાત વખત સૂક્ષ્મ આહાર કરવેા. પછી થેાડા દિવસમાં મૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ જશે. દુધની બાબતમાં દિવસમાં એકજ વાર તેવેા પદાર્થ લેવાની તે ભલામણ કરે છે. આ જગ્યાએ ઉપવાસ પછી ભુખને લીધે બહુ ખાઘરાપણું નહી થઇ જાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવાનું મી૦ સીનકલેર ભાર દઇને જણાવે છે. પહેલાં ઉપવાસ કરવા પછી એકદમ અકરાંતીઆ થઇને ખાવા મંડી જવું તેથી ઉલટા રેાગેા થવાનેા સંભવ છે. મી૦ સીનકલેરે લેખની અંદર કેટલાક અજાયબ જેવા બનેલા દાખલાએ ટાંકયા છે, સાધારણ દરદેા ઉપવાસથી સાજા થવાના દાખલાની સાથે ઘાયલ થએલા સીપાઇએાના દાખલા જાણવાજેગ છે. એક સીપાઇને અમેરીકામાં પાંચ ગેાળી લાગી હતી તેને ગેામાંસનેા સેરવેા આપવાથી તેને ઉલટીએા થઈ અને આખરે તે મરણ પામ્યેા. આ મરણ વખતે માંદાઓને પુષ્ટીકારક ખેારાક આપવાના ડાકટરેાના ખાલી વિચારેાની સામે મી૦ સીનકલેરે એક સખત પત્ર બહાર પાડયેા હતેા અને પેાતાના રેાગીને કે ઘાયલ થયેલા એક જાપાનીસ સીપાઇનેા દાખલેા આપ્યેા હતેા. તેને બધા મળીને બત્રીસ જખમ થયા હતા અને તે પણ બળવાન રૂશીયનેાના હાથના ઘા હતા તેથી કંઈ જેવા તેવા નહેાતા. આવેા ભયંકર રીતે ઘવાયેલેા સીપાહી પણ ઉપવાસ કરવાના પ્રયેાગથી જાપાન જઇને સાજો થઇ જીવતેા રહ્યેા હતેા. અમેરીકાના કેટલાક ડાકટરેા તેા મી. સીનકલેરના મતને ઘણા શબ્દેામાં વખેાડી કહાડે છે, અને કેટલાકતેા તેને લેભાગુ ડાકટરેાના મીથ્યા ખ્યાલ તરીકે જણાવે છે. પણ અમેરીકાના પ્રસીદ્ધ ડૉકટરેાની સાથે મી. સીનકલેરને જે ચરચા થઈ હતી તેમાં "ફીઝીકલ કલ્ચર"નેા અધિપતિ જણાવે છે કે તેને ફતેહ મળી હતી. કેાઇ ડૅાકટર તેના મતને તેાડી શક્યેા નહેાતેા; માત્ર કેટલાકેાએ

ગમે તેમ અપમાનકારક શબ્દોનેા ઉચ્ચાર કર્યો હતેા પણ તે કાંઈ દલીલ નથી.

જાણવા યેાગ્ય સમાચાર.

જગપ્રસિદ્ધ શેાધક એડીસનની અદ્દ્ભુત ભવિષ્યવાણી.

જગપ્રસિદ્ધ શેાધક એડીસનને શાસ્ત્રસંબંધી અમુક પુછવામાં આવેલા સવાલેાના જવાબમાં શાસ્ત્રાનુસાર શેાધ ભવિષ્યમાં શું શું કરી બજાવશે તે વિષેની ચેાંકાવનારી આગાહીઓ તેમણે આપી છે.

સેાનાનું મહત્વ ઘટશે.

તેઓ એમ માને છે કે, સેાનું હવે ઝાઝી વાર ખેંચાણકારક રહેશે નહીં. લેાઢાને જેમ શત્રે નિશ્ચિંતાઇથી છુટું રહેવા દેવામાં આવે છે તેમ સેાનાને પણ પડતું નાંખવામાં આવશે. કેાઇ પણ કામદાર તેની મહેનતના બદલામાં સેાનું સ્વીકારશે નહીં. તેઓ આવા આવા વિચાર ધરાવે છે કારણ તેઓ એવું ધારે છે કે હવે સવાલ માત્ર વખતનેા રહ્યેા છે. સેાનાને બનાવવાની શેાધ જેવી હાથ લાગશે કે તે બીજી ચીજો સમાન વગર કીંમતનું થઇ પડશે. તેઓ કહે છે કે સેાનું બનાવવાની શેાધ કેાઈ પણ વખત થવા પામે પણ શેાધ થશે એતેા નિશ્ચય જાણુંજ; કારણ કે સેાનાની બનાવટનેા સવાલ માત્ર પદાર્થેાના વાજબી મિશ્રણ તથા પ્રયેાગ ઊપર આધાર રાખે છે. તેઓની એમ કહેવા મતલબ એ છે કે સઘળા પદાર્થો એક સરખા હેાય છે. રૂપા ને સેાના વચ્ચે જે તફાવત રહે છે તેનું કારણ ફક્ત એ છે કે તેઓ માંહે પદાર્થો જુદા જુદા પ્રમાણમાં સંયુક્ત કરેલા હેાય છે અને તેઓનેા તદ્દન જુદીજ રીતે પ્રયેાગ કરેલેા હેાય છે. તેઓ કહે છે કે રેડીઅમ અથવા તેા તેવી કેાઈ બીજી વસ્તુ સસ્તી ધાતુ ને મેાંઘી ધાતુમાં ફેરવી નાંખવાનેા તત્વ ધરાવતી હેાય તે કેાણ જાણી બેઠું છે. તેઓ વળી એવું કહે છે કે કંટ્રાકટેામાં સેાના માટે કલમેા નંખાયેલી તેઓના દીઠામાં વારંવાર આવે છે. આ કલમેાનીએ રૂએ દેવાદાર પેાતાનું કરજ સરકારી સેાનાના સીક્કામાં ભરવા કબુલે છે. આ કલમ તેઓને હમેશાં ઘણી જોખમ ભરી લાગતી હતી, કારણ કે સેાનાની કીંમતમાં જો તેઓના ધારવા મુજબ હવે પછી ઘટાડેા થવા પામે તેા દુનીઆમાં મીલકતદારેાના મેાટા ભાગને લેણદારમાંથી કરજદારમાં કેાઇ પણ પળે ફેરવાઇ જવાનેા સંભવ રહે છે.

ભવિષ્યનેા હવાઇ રથ.

એડીસનને ત્યારબાદ નીચલા સવાલેા પુછવામાં આવ્યા હતાઃ—

(૧) એક જગાએથી બીજી જગાએ જવા માટેના સાધનેામાં સુધારેા થવાના સંભવ કેટલા છે ?

(૨) ટુંકા છેટા માટે શું વીજળી હમેશાં ઉપયેાગમાં લેવામાં આવશે કે ? તથા લાંબા અંતરેાને માટે વરાળ ઊપરાંત બીજું કાંઇ વધારે સારૂં નજરે પડતું નથી કે ?

(૩) શું મુસાફરી વરાળને આધારેજ હમેશાં કરી શકાય છે અને હવાઇ મુસાફરી કરી શકાશેજ નહિ કે ?

આના ખુલાસામાં હવાઇ રથના સવાલનેા જવાબ એડીસને પહેલાં આપ્યેા હતેા. તેમણે એ જવાબ વાર્તારૂપમાં વાળ્યેા હતેા. તેમણે કહ્યું કે ૧૦ વર્ષની વાત ઉપર પેાતે ફ્લેારીડામાં આ-

વેલી પોતાની લેબોરેટરીની બારી આગળ બેઠા હતા તેટલામાં તેમણે એક બાજ પક્ષીને હજારેક ફીટની ઊંચાઇએ ઊડતું દીઠું. દરેક પળે તે પક્ષી મેાટા ચકરાવેા લેતું. કોઇ વખત તે હવામાંથી સેા એક ફીટ જેટલું નીચે ઊતરી આવતું હતું તેા વળી પાછું ઉપર હવામાં ઉંચે જતું હતું. પણ તે પક્ષી ગેાળ ફરતું નીચે આવતું કે ઉપર જતું તેાપણ તેની પાંખ તે જરા પણ ફફડાવતું હતું નહીં. તેની પાંખેા જેમ ઘડીઆળના કાંટાઓ પેાણાત્રણને અમલે જોવામાં આવે છે તેમ સ્થીર રહેતી હતી. આથી તેઓને ભારે અચરતી લાગતી હતી. પવન સ્થીર હતેા. અને પક્ષી પાંખ ફફડાવતું હતું નહીં, ત્યારે તે ઊંચે ઊડી કેમ શકતું હતું ? તેમજ નીચે આવીને પાછું ઊપર કેમ જઇ શકતું હતું ? આ સવાલોએ તેઓને ઘણા ગુંચવણમાં નાંખ્યા હતા. નવ વર્ષ બાદ એ ભેદનેા ખુલાસેા મેળવવા તેઓ પામ્યા હતા. તેઓનું હાલ એવું ધારવું છે કે હવામાં જરા પણ હીલચાલ થવાથી હવાનાં મેાજા બને છે. જો હવાને પુરતી ઝડપથી હલાવેા તેા મેાજાંનેા અવાજ થશે. આવાં મેાજાંઓને અવાજ કરતાં મેાજાંઓ (Sound-waves) કહેવામાં આવે છે. એડીસન એમ માને છે કે તે બાજપક્ષી પેાતાની પાંખેાની અંદરની બાજુનાં પીંછાઓ વડે હવાને અતિશય ઝડપથી હલાવતું હેાવાથી તે ઊંચેનું ઊંચે રહી શકતું હતું. તેઓ વળી એવું ધારે છે કે તે બાજ પક્ષી જેમ "બમબલબી" નામની ગણગણ કરતી મેાટી માખ અવાજ કરતા મેાજા પર ઊડે છે તે પ્રમાણે તે ઊડતું હતું. આ માખી ઊડતી વખતે જે ગુંગુંના જેવેા અવાજ કરે છે તે પરથી તેનું નામ "બમબલબી" પડયું છે. એડીસન આ માખ માટે મેાહું માન ધરાવે છે. તેઓ કહે છે કે તેની પાંખેા તેના શરીરના કદ અને વજનના પ્રમાણ સાથે જોતાં ઘણીજ નાની છે. તે આટલી સરસ રીતે ઊડી શકે છે તેનું કારણ એ છે કે તે પેાતાની પાંખેા ઘણી સારી વાપરે છે. તેઓ વળી એમ માને છે કે માણસ જાત હવામાં છેક દુરનેા પ્રવાસ ઘણીજ ઝડપથી તથા સહીસલામતરીતે કરી શકે તે પહેલાં તેને આ માખી પરથી થેાડું ઘણું શીખવું પડશે. એડીસન કહે છે કે હાલની રૂઢી પર ચાલતાં હવાઇ વિમાનેા જલદીથી રદ કરવાં પડશે અને તેને બદલે "બમબલબી" ફ્લાયરસેા લેાકેાને કલાકદીઠ ૧૦૦ માઇલની ઝડપે લઇ જશે.

આયુર્વેદ અને વર્તમાન ઉપચાર પદ્ધતિઓ ("પથીઓ.")

(લેખક—શા. તિલકચંદ તારાચંદ વૈદ્ય-સુરત.)

પ્રિય બંધુવર્ગ ! આપણા દેશમાં હિંદુ નામ ધરાવતી તમામ પ્રજા વેદધર્મને માન આપે છે. પરંતુ જુદા જુદા આચાર્યોના જુદા જુદા મતને લીધે સેંકડો પંથ આજે જોવામાં આવે છે, તેવી રીતે આપણા આયુર્વેદને માનનારી અને તેનાં સિદ્ધાન્તોને અનુસરનારી તમામ પ્રજા જુદા જુદા આચાર્યોના સિદ્ધાન્તેા લઇને "પથી"ઓનું રૂપ ધારણ કરી પ્રકાશ પામી રહી છે. જોકે વર્તમાન પંથેા વેદનાં એક એક સિદ્ધાન્તને લઇને પ્રકાશે છે તેમજ વર્તમાન પથીઓ પણ પ્રકાશે છે. તેના પ્રકાશમાં વેદ કે આયુર્વેદ કયાંના કયાં છુપાઇ ગયા છે. જો સર્વ પંથેાને તપાસી વેદાનુકુળ વાતને કબુલ રાખી સ્વાર્થી આડંબર કહાડી નાખીએ અને તમામ પથીઓ એકઠી કરી ચિકિત્સાશાસ્ત્રને ગેાઠવવામાં આવે તેા ખરેા વેદધર્મ અને ખરેા આયુર્વેદ રત્નની પ્રભા જેવેા પ્રકાશને પામે.

મિત્રો ! જેમ આત્મા ઉપર કર્મનાં પડ ચઢવાથી તે સત્‌ચિદાનંદરૂપ આત્માને જડરૂપ થવું પડયું છે, તેવીજ રીતે જ્ઞાનસ્વરૂપ વેદ અને ત્રણ પદાર્થ દાતા આયુર્વેદને સંપ્રદાયો અને પથીઓના આગળ નિસ્તેજ થવું પડયું છે, માટે તેનું રૂપાંતર કેવી રીતે થયું, અને વર્તમાન પથીઓને આયુર્વેદ સાથે કેટલો નિકટ સંબંધ છે, તથા આયુર્વેદ ઉપર કેટલાં, કેવાં, અને કઇ જાતનાં પડ ચઢેલાં છે; તેમ કઈ કઇ પથીઓ આયુર્વેદના કયા કયા અંગોને લઇને પ્રકાશી રહી છે, તેનો આપણે વિચાર કરીએ.

આર્ય લોકોનો સનાતન ધર્મ વેદ છે. તે વેદ અપૌરૂષેય અને અનાદિ છે. અનાદિ સિદ્ધ વસ્તુઓનાં રૂપાંતર થાય છે, પરંતુ મૂળ સ્વરૂપ બદલાતું નથી. તે પ્રમાણે આર્યોના વેદ ધર્મનું રૂપાન્તર થયું છે. પણ વેદ શબ્દનો અર્થ જે જ્ઞાન તેનો નાશ થયો નથી. પ્રાચીન ઋષિઓએ જ્ઞાનગમ્ય વાતો લખી હતી, જેના વડે આખી પૃથ્વીના લોકો વિદ્વાન થતા હતા અને થયા છે. પરંતુ દેશ ભેદથી વર્ણભેદ થયો, અને કાળભેદથી ભાષાભેદ થયો, તથા સ્થિતિ ભેદથી આહાર ભેદ થયો, અને આહાર ભેદથી પ્રકૃતિ ભેદ થયો એટલે મૂળ વૈદિક કાળનું રૂપાન્તર થયું. જેમ ઋગ્, યજુ, સામ અને અથર્વવેદ ઉપરથીજ બ્રાહ્મણો, પછી આરણ્યકો, પછી ઉપનિષદો, પછી ષટ શાસ્ત્રો, પછી પુરાણો થઈ આજે વેદ ધર્મની જડ પણ જણાતી નથી. જેટલા મત પંથ સંપ્રદાય ચાલે છે તેમાં વેદનું સંપૂર્ણ અથવા અધિકાંશે તત્ત્વ કયા મત પંથ સંપ્રદાયમાં છે તે સમજાતું નથી. તેવીજ રીતે ચાર વેદના ચાર ઉપવેદ જેવા કે, આયુર્વેદ, ધનુર્વેદ, ગાંધર્વવેદ, અને શિલ્પવેદ—એ ચારે ઉપવેદ જુદા જુદા મત–પંથ–સંપ્રદાયમાં એવા તો ફેરવાઇ ગયા છે કે તેનું અસલ સ્વરૂપ ઓળખાતું પણ નથી. માટે હાલના સમયમાં આપણે આયુર્વેદનો વિચાર કરવાનો છે.

એટલું તો સર્વને કબુલ કરવું પડે છે કે આર્યાવર્તમાંથીજ આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો પરદેશમાં ગયેલા છે, અને હમારી તો ખાતરી છે કે પ્રાચીન ઋષિઓએ વિચારો કરી પોતાના શોધથી જગતના ઉપકાર માટે પરમાર્થ બુદ્ધિથી નિયમો બાંધ્યા છે તે નિયમોમાં હજુ સુધી કોઇ ફેરફાર કરી શકયું નથી, માત્ર તેના નિયમો–તેની ક્રિયાઓમાં અમુક ફેરફાર કરી પોતાનો મત સ્થાપ્યો છે. અને તેઓએ નવો શોધ કર્યો છે, નવી યુક્તિ કહાડી છે, એમ લોકોમાં જણાવવામાં આવે છે; પરંતુ હમે જ્યારે વિચાર કરી વર્તમાનમાં ચાલતો સંપ્રદાયી આયુર્વેદ અને પથીઓ તથા પુરાતન કાળમાં લખાયલો આયુર્વેદ જોઇએ છીએ, ત્યારે સ્પષ્ટ સમજાય છે કે સંપ્રદાયો અને પથીઓ પોતાનાથી બનતી તારીફ કરે અને પોતાનું ગિલીટવાળું રૂપ પ્રકાશે પરંતુ વેદ કે આયુર્વેદની બરાબરી કરી શકે નહીં. તેથી આપણને હાલમાં આયુર્વેદના કહેવાતા ઊન્નતિક્રમ કે વિકાસક્રમના ઇતિહાસ તરફ ધ્યાન આપવાની પ્રથમ અગત્ય જણાય છે.

ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં બેજ હેતુ ધ્યાનમાં રાખવામાં આવ્યા છે. પ્રથમ એવો ક્રમ ગોઠવવામાં આવ્યો છે કે રોગ ઉત્પન્ન થાય નહીં, અને બીજો કદાચ રોગ થાય તો તેનું નિવારણ કરવું. જો મનુષ્યો આર્યશાસ્ત્ર પ્રમાણે પોતાનું વર્તન રાખે અને દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા, અને ઋતુચર્યા પ્રમાણે વર્તી અહાર વિહારના નિયમને યથાર્થ પાળે તો તેને રોગ થવાનો સંભવજ નથી. છતાં કોઇ ઇંદ્રિયલુબ્ધ બુદ્ધિભ્રંશના યોગે સૃષ્ટિક્રમના નિયમનો ભંગ કરે તો તેને રોગ રૂપ શિક્ષા થાય છે. તે શિક્ષામાંથી રાહત આપવા અથવા મુક્ત કરવા માટે પરમકૃપાળુ વિજ્ઞાનવેત્તા ઋષિમુનિઓએ ચિકિત્સાશાસ્ત્રની ગોઠવણ કરી છે; જેના નિયમો પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવાથી પ્રાણી માત્ર રોગથી મુક્ત થાય છે.

પ્રાચીનકાળમાં કુદરતી કાયદાનો ભંગ કરવાથી વ્યાધિ અને ઉપાધિથી આરોગ્ય બગડતું તો તેની વનસ્પતિના પ્રભાવને જાણનાર પ્રભાવશાળી વૈદ્યો સહજમાં ચિકિત્સા કરતા હતા. જેમ તાઢીઓ તાવ આવે તો જંઝેટાનું મૂળ હાથે બાંધીને, એકાંતરો તાવ આવે તો ખીજડાનું દાતણ કરાવીને, અથવા ગળોના વેલાનું કડું હાથે પહેરાવીને, ચોથીઓ તાવ આવે તો અગેથીઆનો રસ સુંઘાડીને, આંખમાં ફુલું પડે તો છરનું મુળ કાને બાંધીને, કમળો થયો હોય તો.ગળોના વેલાના કટકાનો હાર ગળે પહેરાવીને, અને બળદના પગમાં જીવડા પડે તો કાંટાશરીયાનું મૂળ શીંગડે બાંધીને તે તે રોગો મટાડતા હતા, અને એવીજ રીતે પ્રાભાવિક વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરી સર્વ રોગોને મટાડતા હતા. તે પ્રાભાવિક ઉપચારો પછી અંગ રસનો પ્રચાર ચાલુ થયો. એટલે જે રોગ જણાય તેને માત્ર એકજ વનસ્પતિનો રસ પાઇને સારૂ કરતા. તેમાં પ્રથમ શોધ એ થયો કે **सर्वेषामेवरोगाणां निदानम् कुपितामलाः** અર્થાત્ મળના કોપથી સર્વે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે મળના કોપથી વાયુ, પિત્ત અને કફ વિષમ ભાવને પામી શરીરને અસ્વસ્થ બનાવે છે, અને તેમાં વાયુને પ્રાધાન્યપણું આપ્યું છે. જેમઃ-

पित्त पंगु कफः पंगुः पंगव मल धातवः ॥
वायुना अत्रनियंते तत्र गच्छाति मेघवत् ॥

અર્થાત્ વાયુને આધારે પિત્ત, કફ, મળ, ધાતુઓ વગેરે આખા શરીરમાં ફરીને તેનું પોશણ કરે છે. જો કુદરતના નિયમનો ભંગ કરે એટલે મિથ્યા આહાર વિહારથી કે ચિંતા, શોક, ભય અને લોભથી મનને ક્ષુબ્ધ કરવામાં આવે તો તેથી વાયુ પોતાની ગતિમાં ફરી શકે નહીં; જેથી તે મળ તથા ધાતુઓનું યથાર્થ વહન કરવામાં અશક્ત થાય, તેથી મળ બગડી જાય અને વ્યાધિ રૂપ ઉપાધિ જણાય. વાયુ, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ દોષો જો સમભાવથી વર્તે તો શરીરને સ્થિર અને આરોગ્ય રાખે છે. એ ત્રણ દોષો પૈકી દરેકનાં પાંચ પાંચ નામ પાડેલાં છે અને શરીરના પાંચ પાંચ સ્થાનમાં રહી પોતાનું કામ બજાવે છે. વાયુ અપાન (ગુદાથી નાભી) સમાન (નાભીથી પેટ) પાન (પેટથી છાતી) ઉદાન (ફેફસાંથી માથું) અને વ્યાન (આખા શરીરે ત્વચામાં) એ રીતે પાંચનાં પાંચ સ્થાને વાયુ રહીને રંજક, પાચક, ભ્રાજક, આલોચક અને શાધક નામના પિત્તને તથા કલેદન, સ્નેહગ, રસન, અવલંબન અને શ્લેષ્મક નામે પાંચ જાતના કફને અને સાતે ધાતુઓ તથા ઉપધાતુઓને પોતપોતાને માર્ગે ચલાવે છે. છતાં ઉપર કહ્યું તેમ જો આહાર વિહારમાં ભુલ થાય તો તે વાયુ પોતાના પ્રભાવથી શરીર યંત્રને ચલાવવા અશક્ત થાય છે. એટલે સ્થાનભેદ પામીને જે વ્યથા થાય તે રોગરૂપ જણાય છે. તે રોગોને જડ મૂળથી કહાડી નાખવા માટે પ્રથમ પાંચ પ્રકારના વાયુની શુદ્ધિ કરવા રૂપ ચિકિત્સા શરૂ થઇ, જેમ અપાનવાયુ બગડયો હોય તો આંબાનાં પાંત્રાનો રસ, સમાન વાયુ બગડયો હોય તો કલ્હારના પાંત્રાનો રસ, પાન વાયુ બગડયો હોયતો બીલીના પાંત્રાનો રસ, ઉદાનવાયુ બગડયો હોય તો તુલશીના પાંત્રાનો રસ, અને વ્યાનવાયુ બગડયો હોય તો લજ્જાલુના પાંત્રાના રસનું સેવન કરવાથી વાયુની શુદ્ધિ થઇ તે તે સ્થળના જુદા જુદા સ્વરૂપે દેખાતા તમામ વ્યાધિઓ મટી જાય છે. એ પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવામાં આવતી હતી. તે પછી એવો શોધ થયો કે જુદી જુદી વનસ્પતિને ૭ રસમાં વહેંચી નાખી અને ખાટો, ખારો, ગળ્યો, તીખો, કડવો અને કષાય રસ નક્કી કરી, જુદી જુદી વનસ્પતિ ઔષધી અને અન્નોમાં તે તે રસો ન્યુનાધિક પ્રમાણમાં મળવાથી

તેના ત્રેસેઠ ભેદ નક્કી કર્યા અને વાત, પિત્ત તથા કફ એ જુદા જુદા પ્રમાણમાં હીન, મધ્ય, અધિક આદિ ભેદો કલ્પિને તેના પણ ત્રેસેઠ ભેદ નક્કી કર્યા. જેથી જે જાતનો વ્યાધિ દેખાય તેને તે જાતનો રસ આપવાથી તે ઉપાધિની શાંતિ થાય. એ રીતે આયુર્વેદની પ્રથમ પ્રણાલી, સૃષ્ટિક્રમ–કે કુદરત કે નેચર જે કહો તેને અનુસરીને થઇ. અને ૭ રસોનાં ત્રેસેઠ ભેદ જાણી કઈ વનસ્પતિમાં કયો રસ પ્રાધાન્ય છે અને કેટલા રસો ગૌણ છે તેને સમજનાર **રસવૈદ્ય** કહેવાયા. તથા તે તે રસોના ધર્મ જાણીને ત્રણે દોષોના ત્રેસેઠ પ્રકારને સમજી તે તે વિકાર ઉપર અનુકુળ પડતા રસોવાળી વનસ્પતિની યોજના કરતા તેજ **ચિકિત્સક** કહેવાતા અથવા **રસેશ ધર્માચાર્ય**ની પદ્વિ પામતા અને તેઓ સમસ્ત ઉપાધિને દુર કરતા. તેઓએ કુદરતના કાયદાના કેટલાક સહેલા નિયમો બાંધ્યા કે વર્તમાનકાળમાં જે ચિકિત્સા ચાલે છે તેવી ચિકિત્સાની જરૂર રસેશ ધર્માચાર્યોને પડતી નહીં, અને પ્રજાને પણ જેવી હાડમારી હાલ ભોગવવી પડે છે તેવી ભોગવવી પડતી નહિ. તે નિયમો પૈકી સ્થાલિપુલાકન્યાયવત્ બે નિયમ અત્રે લખું છું.

૧. જે ઋતુમાં જે વનસ્પતિ નવપલ્લવ થાય છે, તે ઋતુમાં તે વનસ્પતિ ઔષધ ગણાય છે.

૨. જે ઠેકાણે જે રોગ જોરમાં ચાલતો હોય તે સ્થાનની સમિપમાંજ તે રોગને મટાડનારી વનસ્પતિ ઊગી નવપલ્લવ થયેલી હોય છે.

માત્ર રસવૈદ્યે અથવા રસેશ ધર્માચાર્યે તે વનસ્પતિનાં દ્રવ્યરસ, ગુણ, વીર્ય, વિપાક અને શક્તિ જાણી હીનમધ્ય વૃદ્ધિ રૂપ દોષનાં ઊલ્વણ પ્રમાણે થયેલા રોગની ઉપર યોજના કરવાની બાકી રહે છે. આટલે સુધી આયુર્વેદની પ્રથમાવસ્થા ગણી શકાય.

પ્રિય સજ્જન ગૃહસ્થો, આગળ જણાવવામાં આવ્યું તે પ્રમાણે ત્રણ દોષના ત્રેસેઠ ભેદને મટાડવા માટે ૭ રસવાળી વનસ્પતિને ત્રેસેઠ ભેદમાં વહેંચી નાંખી રસેશ ધર્માચાર્યો ચિકિત્સા કરતા હતા. પણ દરેક વનસ્પતિના રસને ન્યુનાધિકપણે જાણવો એ કાંઇ અલ્પ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યોનું કામ નથી, એવું જાણવાથી તે પરોપકારી રશેષ ધર્માચાર્યોએ વનસ્પતિઓના રસોને નક્કી કરી નિઘંટુની યોજના કરી. એટલે તમામ વનસ્પતિ પૈકી કઈ વનસ્પતિમાં કયો રસ પ્રાધાન્ય છે અને કયો ગૌણ છે તે નક્કી કરી ત્રણ દોષોના ત્રેસેઠ ભેદ પૈકી કયા રોગમાં કયા દોષનું કેટલું ઉલ્વણ છે, તેનો વિચાર કરી એવી ગોઠવણ કરી કે એકજ અમુક વનસ્પતિનો રસ પાવાથી અમુક રોગ મટી જાય. જેથી સાધારણ બુદ્ધિના મનુષ્યો પણ પોતાના અથવા પોતાના આશ્રીતોના રોગોનું નિવારણ કરી શકે. જેમ, શરદઋતુના તાવમાં મરેડી અને આદુનો રસ પાવો, હેમંતઋતુના તાવમાં નાઇનો રસ પાવો, વસંતઋતુના તાવમાં ભોઇરીંગણીનો રસ પાવો, ગ્રિષ્મઋતુના તાવમાં લીંમડાનો રસ પાવો, શીશીરઋતુના તાવમાં ગળોનો રસ પાવો, વર્ષાઋતુના તાવમાં આદુ, ઈંદ્રવરણાનો રસ પાવો. અતિસારમાં જાંબુનાં પાન, સંગ્રહણીમાં કડાછાલ, મરડામાં બાલહરડે, ખાંસીમાં અરડુસો, કૃમિમાં કવચ, પાન્ડુરોગમાં કુંવાર, રક્તપિત્તમાં દાડેમના ફુલનો રસ વાપરવો. એ રીતે તમામ રોગોનું નિવારણ કરવામાં આવતું હતું; પરંતુ સઘળી વખતે સઘળી વનસ્પતિ તાજી–લીલી–રસ કહાડવા લાયક નહિ મળવાથી તેને ફાંટ, હીમ, કલ્ક, કવાથ, પુટપાક અને ચુર્ણનાં રૂપ આપી તે તે રિતિથી રસ કહાડી પાવામાં આવતો હતો. સમય વિતતાં સુકી વનસ્પતિઓ હીનવીર્ય થાય છે એવું જણાવાથી, અને જુદી જુદી વનસ્પતિ મેળવવાથી જુદા રસો ઉત્પન્ન થાય છે એવું હોવાથી, તેને ગુટીકા, અવલેહ, પાક, ગુગલ, આસવ, અરીષ્ટ, ઘૃત અને તેલના પ્રયોગો સાથે મેળવી ચિકિત્સાનો પ્રવાહ ચાલુ કર્યો; જેને આપણે આરોગ્યશાસ્ત્ર અથવા આયુર્વેદનો બીજો કાળ ગણી શકીએ.

પ્રકૃતિશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓએ એવું સિદ્ધ કર્યું કે આખી દુનિઆમાં દેખાતા અને નહિ દેખાતા ચર અને અચર પદાર્થો પાંચ ભાગમાં વહેંચાઈ ગયેલા છે. પછી તે સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ કે કારણ રૂપમાં હોય, જડ અથવા ચેતન રૂપમાં હોય. જેમ આ જગતમાં સર્વવ્યાપક એક પરમાત્મતત્વ છે, તે વ્યાપક તત્વમાં વ્યક્તિ નિષ્ટઆત્મ તત્વ ચાર અંતઃકરણ અને પાંચ તન્માત્રા એ નવ તત્વના ધાસના લીંગથી વેષ્ટિત થઇ પૂર્વ કર્માનુસાર વિવિધ સ્વરૂપો ધારણ કરી રહેલા છે, અને મનુષ્યથી માંડી ઉતરતાં ઉતરતાં ધાતુઓ અને પાશાણાદિમાં પણ ફરી રહેલા છે, અર્થાત જડ ચૈતન્ય રૂપ વિચિત્ર સૃષ્ટિમાં સર્વત્ર નવ તત્વરૂપ અંતઃકરણ વેષ્ટિત આત્માઓ સભર ભરેલા છે, અને તેઓ પૂર્વ કર્માનુસાર સુખ દુઃખ ભોગવે છે, તેમ ઋણાનુબંધથી હાની લાભ કરે છે. આ મનુષ્ય શરીર, પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ એ પાંચ મહાભુતનું બનેલું છે. તેનાં સૂક્ષ્મ રૂપ તે શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, અને ગંધ એ પાંચ તન્માત્રાઓ છે. તેનાં સૂક્ષ્મ રૂપે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એ અંતઃકરણ કહેવાય છે, તે પૈકી મન જડ ચૈતન્યનો સંબંધ કરાવનારૂં અને બંધ મોક્ષના કારણ રૂપ સુખ દુઃખનું ભાન કરાવનારૂં છે. તે પંચે મહાભુતોને ઓળખવાને જે "કઠીણ હોય તે પૃથ્વિ, દ્રવ હોય તે પાણી, પ્રકાશમાન અગ્નિ, સ્પર્શરૂપ વાયુ, અને પોલું તે આકાશ." એ રીતે જ્યાં જ્યાં જે જે તત્વોના ગુણો દેખાય ત્યાં ત્યાં તે તે તત્વો છે એમ જાણવું. તે રીતે મનુષ્ય શરીર પંચમહાભુતથી ઉત્પન્ન થએલું હોવાથી તેમાં જે જે ભુતની ન્યુનાધિકતા જણાય તે તે ભુતોને ઉમેરવા તથા ઘટાડવા માટે આગળ કહેલો વાયુ પોતાના પ્રભાવિક બળથી ક્ષુધા, તૃષા તથા શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા પુરે છે, અને મળમુત્રાદિ ઉત્સર્ગદ્વારાએ વધેલાને કહાડી નાંખે છે, છતાં સૃષ્ટિક્રમનો ભંગ કરવાથી વાયુ પોતાની ગતિમાં નહિ ફરવાથી મળો પોતાના સ્થાનમાં કુપિત થઈ તત્વોના નિયમિત પ્રમાણમાં વિષમતા લાવે છે. તે વિષમતાને સમાન રૂપમાં લાવવા માટે પ્રભાવ જાણનાર રસવૈદ્યોએ સાત ધાતુઓ અને સાત ઉપધાતુઓની શુદ્ધિ તથા સંસ્કાર કરી તેની શુદ્ધ ભસ્મો બનાવવાના પ્રયોગ જાહેરમાં આણ્યા, અને તે ભસ્મોને પ્રથક પ્રથક અથવા મિશ્ર કરી વનસ્પતિઓ સાથે મેળવી રસશાસ્ત્રની ઉત્પત્તિ કરનાર રસવૈદ્યો અને રસેશ ધર્માચાર્યોનો રૂપાંતર રૂપે આવિર્ભાવ થયો. જેના પ્રયોગથી અસાધ્ય મનાતા રોગો પણ સુખસાધ્ય ગણાવા લાગ્યા. એ રસો અને ભસ્મો જેમ જુનાં થાય તેમ ગુણમાં અધિક થતાં હોવાથી તે તરફ વૈદ્યોનું ધ્યાન વધારે ખેંચાયું જેથી વનસ્પતિના પ્રતાપી ગુણો વિસારે પડતા ગયા!!!

તેજ અરસામાં આયુર્વેદના પ્રકરણમાં હિંસક એટલે પ્રાણીજ પદાર્થોનો ઉમેરો થયો. જેનો ઇતિહાસ જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

પ્રાચિનકાળમાં બ્રાહ્મણો અવધ્યજાતિ ગણાતા હતા, એટલે ગમે તેવું નિંદ્યકાર્ય કરનારને જો તે બ્રાહ્મણ હોય તો તેને દેહાન્ત દંડની શિક્ષા નહીં કરતાં દેશપાર કરતા હતા. જ્યારે હીંદુસ્થાનનું નામ આર્યાવર્ત હતું ત્યારે આર્યાવર્તની દક્ષિણ સરહદ નર્મદા નદી સુધીની હતી અને દક્ષિણે યમાલય ગણાતું. તેથી હદપારની સજા પામેલા મનુષ્યોને દક્ષિણે દમણગંગાની પાર મોકલી દેવામાં આવતા હતા. એવા મહાન્વિદ્વાન, પણ સજા પામેલા, બ્રાહ્મણોએ આફ્રીકા, લંકા, મલાકા, આસ્ટ્રેલીઆ વગેરે દેશોમાંથી આવી વસેલી રાક્ષસ જાતો સાથે મળીને કૃષ્ણયજુરવેદની સ્થાપના કરી જેમાં યજ્ઞ નિમિત્તે અને પર્વ પ્રસંગે માંસ આહારની યોજના કરી હજારો તંત્ર ગ્રંથો બનાવી વામમાર્ગ ફેલાવ્યો. એ વામમાર્ગની ક્રિયા રૂપ અતિ અયુક્ત અને ઘોર કર્મ રૂપ પ્રાણીઓની હીંસા ચાલુ થઈ, અને જુદા જુદા પ્રાણીઓનાં માંસ અસ્થિ વશામજ્જા વગેરેના ગુણ

દોષની કલ્પના કરી વૈદકશાસ્ત્રમાં તેના પ્રયોગો દાખલ કરવામાં આવ્યા, જેનાં પ્રત્યક્ષ પ્રમાણો ચરકાદિ ગ્રંથો બતાવે છે, અને ચાલુ જમાનામાં પણ તેના પ્રયોગો ચાલુ છે. જેમ બકરાંની જાંગનું તાજું હાડકું પઢાડીયા રતવા ઉપર ચોપડવું, ગધેડાનો દાંત ઘસી ફુલાવાળી આંખમાં આંજવો, સસણી ઉપર શીળાના કાંટાની ધુણી દેવી, ફેફરાવાળાને-સસલાનું લોહી સુંઘાડવું, ભગંદર ઉપર ઊંટનું હાડકું ચોપડવું, નાસુર ઉપર બીલાડીનું હાડકું ચોપડવું, લકવા (પક્ષઘાત) ઉપર કબુતર ઊકાળીને પાવું, માહેશ્વર ધુપમાં બીલાડીની વિષ્ટા, બકરાની માલા મેળવવા વગેરે સેંકડો ઉપાય ચાલુ છે. પરંતુ જ્યારથી આર્યવૈદકમાં પ્રાણીઓના માંસના પ્રયોગ ચાલુ થયા અને માંસ આહારનો પચાર ચાલુ થયો ત્યારથી વિદ્રધિ, અર્બુદ, અપચો, ગંડમાલા વગેરે રોગોની વૃદ્ધિ થવાથી તેને મટાડવા માટે છેદન, ભેદન, આશ્રોતન, લેખન વગેરે ક્રિયાઓ માટે શસ્ત્રવિદ્યાની શોધ કરવી પડી જે પાછળથી પડી ભાંગી પણ માંસ આહારને લીધે તે રોગો કોઈ ગયા નહિ. આખરે પશ્ચિમના આયુર્વેદ સંશોધકોએ પોતાનાં ચળકતાં હથીઆરોથી આપણને મોહ પમાડયા છે.

ઉપર પ્રમાણેનો ઇતિહાસ જોતાં ત્રીજો કાળ સમાપ્ત થયો અને આયુર્વેદનું નામ બદલાઈ ગયું-સમાપ્ત થયું-ડુબી ગયું-પડી ભાગ્યું, જે કહીએ તે થયું પણ પરદેશી વૈદકે આપણી ઉપર જય મેળવ્યો!!!

આસવો, અરીષ્ટો, સુરાઓનો શોધ થયેલો હતો તેમાં આસુરી ચિકિત્સા દાખલ થવાથી અધર્મ રૂપ માંસ, વસા અને અસ્થીના પ્રયોગ ચાલુ થયા. એવા અઘોર કૃત્યથી ઇશ્વરનો કોપ થયો કે વૈદ્યકવિદ્યા અત્રેથી મિસર (ઇજીપ્ત) દેશમાં ગઇ. ત્યાંથી યુનાન (ગ્રીસ) માં વૃદ્ધિ પામી. અર્બસ્થાન, તુર્કસ્થાન અને ઇરાનમાં શણગાર સજીને અનાર્યરૂપ લઇ યુનાની અથવા મુગલાઇનું નામ ધારણ કરી પાછી આવી, આર્યવૈદકને દબાવી પોતે રાજ્ય પદવી લઈ બેઠી. શરબતો, પાકો, માજુમો, ઇતરીફલો, યાકુતિઓ, ખમીરાઓ, જ્વારસો વગેરે નામની દવાનો પ્રચાર થયો અને આબાળ વૃદ્ધ તેના ગુણ ગાતાં શીખ્યા, કે તેનો બીજો પ્રવાહ પશ્ચિમમાં ગયો. તેણે બીજું રૂપ ધારણ કર્યું. આસવોના સ્પીરીટ થયા. ક્ષારોના પોટાશ થયા. માંસના એકસટ્રેકટ થયા; અર્થાત આસીડ અને સ્પીરીટના યોગે વનસ્પતિ અને ધાતુઓનાં સત્વ કહાડી નવું રૂપ ધારણ કરી રાજાની મહેરબાની મેળવી શકિતરૂપ ધારણ કરી, આજે આખા હીંદમાં જાહેર અને ખાનગીમાં છમછમાટ કરી પોતાનો દોર બતાવતી હીંદી અને યુનાની પોતાની વૃદ્ધ માતાને રડાવતી ડરાવતી સ્વચ્છંદે વર્તે છે, અને તેને આપણા દેશના શેઠ સાહુકારો, રાજા મહારાજાઓ, રાજ્યની માનીતી જાણી તન મન ધનથી આશ્રય આપે છે, જેના તેજથી હીનત્વ પામી બીચારી વૃદ્ધમાતા આર્યવિદ્યા અને તેની પુત્રી યુનાની વિદ્યા ખુણે બેઠી વિલાપ કરી રહી છે, અને પોકારે છે કે त्राहिमाम् त्राहिमाम्, કોઈ રક્ષણ કરો રક્ષણ કરો!!!

કાળનું ચક્ર ફરતુંજ જાય છે. ધમધમાટ અને છમછમાટ કરતી, રાજ્યમદમાં છાકેલી, મદાત્યથી ઉન્માદ અવસ્થાને પામેલી, સ્વચ્છંદે વિચરતી વૈદ્યકવિદ્યાએ પોતાનું નામ "એલોપથી" ધારણ કર્યું. એટલામાં બે ફાંટા તેમાંથીજ ઉત્પન્ન થયા. તેમાં એક મેસમેરીઝમ, હિપનોટીઝમ, મેગનાટીઝમ, સ્પિરિચ્યાલીઝમ વગેરે. અને બીજો હોમ્યોપથી, ઇલકટ્રોપથી, ક્રોમોપથી, હાઇડ્રોપથી, કલેઓપથી, નેચરોપથી વગેરે પેદા થઇ, પોતે પોતાના દેશની વિદ્યાને સ્થાને બીરાજવા પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે તેનું સ્વરૂપ અને તેઓનો આપણા આયુર્વેદ સાથે કેટલો સબંધ છે તે નીચે મુજબ છે.

યુરોપની એલોપથીના ઉપાસકો ભલે તેને પૂર્ણ માને પણ અનુભવથી સાબીત થયું છે કે આયુર્વેદ જ્યારે કારણનું ઔષધ કરે છે ત્યારે એલોપથી કાર્યનું ઔષધ કરે છે. જેમ એક દર-

સૂર્યને સપ્તરશ્મિમય લખ્યો છે, અને તે સર્વે માણસ તથા પ્રાણી માત્રને પ્રાણ પોશે છે, જેથી મનુષ્ય શરીર સાત ધાતુમય થયેલું છે, અને અમારા આયુર્વેદ જાણનાર જ્ઞાનીઓ શરીરનું વર્ણન કરતાં લખે છે કે માણસના શરીરમાં

कलासप्त शयासप्त धातवसप्त तन्मला,
सप्तौषधातवसप्तः त्वचासप्त प्रकिर्तिताः

અર્થાત, બધુંજ સાત સાત પ્રકારનું છે અને સૂર્યનાં કિરણો; ચંદ્રનાં કિરણો, તથા ગ્રહોનાં કિરણો મળીને આ દેખાતી અનુપમ સૃષ્ટિની રચના બનેલી છે, અને ફલાણી ઋતુમાં ફલાણા રંગનાં કપડાં પહેરવાં, ફલાણા કાર્યમાં ફલાણા રંગનાં કપડાં પહેરવાં, વગેરે નિયમો કિરણવિધાતા મહાનજ્ઞાની પુરૂષોએ બાંધેલા છે, અર્થાત ક્રોમોપથી પણ અમારા આયુર્વેદની એક પુત્રીજ છે, કોઇ નવીન વિદ્યા નથી.

હાઇડ્રોપથી—એટલે પાણીથીજ રોગ મટાડવાની વિદ્યા. નવો શોધ થયો છે કે અમુક વખત પાણીમાં બેસવાથી, અમુક રીતે નહાવાથી, અમુક રીતે ચોળવાથી, અને પાણી પીવાથી તમામ રોગો મટે છે. કદાચ તેમ થતું હશે અને થવા સંભવ પણ છે, છતાં એ કાંઇ નવી વાત નથી. અમારા આયુર્વેદમાં જુદી જુદી નદીઓના પાણીમાં જુદા જુદા ગુણો બતાવ્યા છે. દિવસમાં બે વાર કે ચાર વાર અને નીદાન દિવસ ઊગતા પહેલાં નહાવાની તો ફરજ પાડી છે. અને એટલે સુધી સંભાળ રાખવાને ફરમાવ્યું છે કે નાહેલું પાણી પાછું શરીરને અડકે નહીં. છતાં પશ્ચિમના લોકો હજી સુધી એક ટબમાંજ પાણી ભરી નહાતાં શીખ્યા છે. જે દેશને ગંગા, જમના સીંધુ, નર્મદા જેવી નદીઓ, શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસા જેવી નિયમિત ઋતુઓ કુદરતે બક્ષેલી છે તેને પશ્ચિમની હાઇડ્રોપથી નવું શું શીખવશે? પાણી ઠંડું પીવું, પાણી ઉકાળેલું પીવું, પાણી ચંદ્રના કિરણમાં મુકીને પીવું, પાણી સૂર્યના તાપે ગરમ કરી પીવું અને સ્નાન કરવું. એ માટે અમારા આયુર્વેદ અને ધર્મશાસ્ત્રોએ કોઇ પશ્ચિમના શોધકો માટે બાકી રાખ્યું નથી. થોડાજ વર્ષ ઉપર અમેરીકાના એક ડૉકટરે શોધ કર્યો કે દમ અને ક્ષયના દરદીઓ જો રાત્રે ગરમ પાણી પીને સુઇ જાય તો તેને ઘણો ફાયદો થાય, પણ તેના હજારો વર્ષ પહેલાં લખાયલા ગ્રંથોમાં સ્પષ્ટ લખેલું છે કે રાતે ગરમ પાણી પીવાથી ક્ષય, દમ, મેદના રોગો મટે છે, ખાધું પચે છે અને ઊદરના વ્યાધિ થતા નથી વગેરે. હાઇડ્રોપથી પણ આયુર્વેદનેજ આભારી છે, અર્થાત આયુર્વેદનું એક માત્ર અંગ છે.

કલેઓપથી—માટીથી સારૂં કરવાની વિદ્યા. આશ્ચર્ય થાય છે કે અમારા બંધુઓ માટી વાપરતાં અશુચિ ગણે છે. પણ "કલે"નું નામ સાંભળી આશ્ચર્ય થઇ તેને અમલમાં મુકવા તત્પર થાય છે. તેઓને ખબર નથી કે દરરોજ હાથ પગ ધોતાં, નહાતાં, માથું ચોળતાં સાબુ લગાડવાથી ચામડી બરડ અને વાળ ભુખરા બને છે. પણ હાથ પગ સાફ કરવા માટે પીળી મટોડીની શું ખોટ છે? કાળી કે લાલ માટીથી માથુ ચોળનારના માથાની ગરમી મટે છે, અને વાળ સુધરે છે. મુલતાની મટોડી (ખડી) થી લોહીવા સારો થાય છે. ધાપાણથી ઝખમ રૂઝાય છે, ગુલેઅરમાનીથી પ્લેગની ગાંઠ સારી થાય છે, રસ ઓગળી જાય છે, સોજા ઉતરી જાય છે. સુનાગેરથી રતવા જેવા ભયંકર રોગ દુર થાય છે. સ્ત્રીયોના સ્તનમાં દુધ ચડયું હોય તો કાળી મટોડી ને મીઠું ચોપડવાથી મટે છે વગેરે, તમામ જાતની માટીના પ્રયોગોથી જુદી જુદી જાતના રોગો મટાડી શકાય છે, અને હાલમાં સેંકડો રોગો મટે છે. પણ કલેઓપથીનો શોધ પશ્ચિમથી આવ્યો

એટલે આપણી શોધ તો નકામી થયેલી જણાય છે. પરંતુ અમારો તો ખાસ વિશ્વાસ છે કે બધી પથીઓને આયુર્વેદમાં આવીને સમાવું પડશેજ.

મેસમેરીઝમ—મેસમેરિઝમ, મેગનાટીઝમ અને હિપનોટીઝમનો વિચાર કરવાનો બાકી છે. આગળ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે કે મન એક એવું તત્ત્વ છે કે જે સ્થૂલ શરીર અને આત્માને સંબંધ કરાવે છે. પશ્ચિમના વિદ્વાનો હજુ આત્મા શું છે તે સમજતા નથી. ત્યાંના તત્ત્વવેત્તાઓ માત્ર મન સુધી આવ્યા છે અને મનના "વીલપાવર" થી કેવા કેવા અદ્ભુત ચમત્કારો બને છે, તેનો ઉપયોગ કરતાં શીખ્યા છે. પરંતુ તેઓ જ્યારે અમારા યોગશાસ્ત્ર પ્રમાણે વર્તશે અને આત્મ દર્શનને પામશે ત્યારે ખરા આનંદને અનુભવશે. જ્યારે તેઓ યોગશાસ્ત્રના વિભુતિપાદમાં બતાવેલી અષ્ટ મહા સિદ્ધિઓને પામશે ત્યારે આ ભૌતિક વિદ્યાઓ તુચ્છ અને હલકી જણાશે. જો કે અમારો દેશ પડી ભાગ્યો છે, અમે આજે સંનિપાતના દરદીની માફક માત્ર પ્રલાપ કરીએ છીએ, પણ અમારા વેદધર્મના સહવાસથી વિખુટા પડયા નથી. હજુ અમે બે મિત્રોના હાથ ઝાલી ચાલતા નથી, બે જણ ભેગા સુતા નથી, કોઇનું ખાધેલું ખાતા નથી, પીધેલું પાણી પીતા નથી, કોઇના એઠા પાત્રમાં ભોજન લેતા નથી, કોઇની પથારીએ સુતા નથી, કોઇનાં પહેરેલાં કપડાં પહેરતા નથી. એ અમારી "મેગનેટીઝમ" વિદ્યા છે કે બીજું કાંઈ છે? સુધારાવાળાઓ જેને જંગલી રીવાજ કહી વખોડે છે તેનેજ પશ્ચિમનું તત્વજ્ઞાન સ્થાપવા પ્રયત્ન કરે છે. માટેઃ—

મિત્રો! આયુર્વેદ એ પૂર્ણ છે. પથીઓ તેનું એક એક અંગ છે. સઘળાં અંગ ભેગાં મળવાથી જેમ એક મનુષ્ય શરીર બને છે તેમ સઘળી પથીઓ ભેગી કરવાથી એક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર બને છે. જેમ વેદધર્મ હજારો શાખા અને પંથોમાં વહેંચાઇ ગયો છે. તેમ આયુર્વેદ પણ સેંકડો પથીઓ અને ઇઝમમાં વહેંચાઈ ગયો છે. માટે મારૂં એટલુંજ કહેવાનું છે કે, પશ્ચિમની આંખે પૂર્વની વિદ્યાને જોવાની ટેવ પાડશો તો આપણે આપણું ગુમાવેલું પાછું મેળવીશું. પણ નવો શોધ થયો કે તુરત તેને વળગી પડીશું તો આપણે અથડાઇ પડીશું. એટલીજ સુચના કરી આ લેખ બંધ કરૂં છું, અને આપનો અમુલ્ય વખત રોકયો તેને માટે ક્ષમા માગું છું. વળી પ્રસંગોપાત આપણી પૃથક્પૃથક્ બાબતોનો કુદરત સાથે કેવો સંબંધ છે અને આપણા રિતિરિવાજોમાં કેટલું ગાંભિર્ય રહેલું છે તે ઉપર લેખ લખતો રહીશ. अलमति विस्तरेण त्रि पश्चिह्नरेपु किमधिकम्.

વખતનો સદુપયોગ.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

આ દુનિયામાં આજ સુધીમાં કરોડો માહાન પુરૂષો થઇ ગયા છે. તેમનાં જીવનચરિત્ર તપાસતાં જણાય છે કે તેઓ પોતાની એક પળ પણ નિરૂપયોગી જવા દેતા નહીં. દુનીયામાં જે જે દેશો અત્યારે ઉન્નતિના શિખરે પહોચેલા છે તે શા કારણથી? એવો કોઇ સવાલ પુછે તો, તેનો જવાબ એટલોજ છે કે તે દેશના લોકો વખતનો સદુપયોગ કરે છે તેથી. આપણો આર્યાવર્ત પણ એક વખતે ઉન્નતિના શિખરે બીરાજતો હતો તે વખતે આપણા ઋષિમુનિઓ અને મહાત્માઓ જીંદગીની એક ક્ષણ પણ નકામી જવા દેતા નહીં, અને ચારે વર્ણના લોકો વર્ણાશ્રમ ધર્મ પ્રમાણે વર્તન કરતા હતા. અત્યારે આપણે અધમ સ્થિતિમાં આવી ગયા છીએ તેનું કારણ વખતના દુરૂપયોગ શીવાય બીજુ કંઇ સમજાતું નથી. વખતના સદુપયોગથી ઐહીક અને પારમાર્થીક બન્ને સુખની

સૂર્યને સપ્તરશ્મિમય લખ્યો છે, અને તે સૂર્ય માણુસ તથા પ્રાણી માત્રને પ્રાણ પોશે છે, જેથી મનુષ્ય શરીર સાત ધાતુમય થયેલું છે, અને અમારા આયુર્વેદ જાણનાર જ્ઞાનીઓ શરીરનું વર્ણન કરતાં લખે છે કે માણુસના શરીરમાં

कलासप्त शयासप्त धातवसप्त तन्मला,
सप्तौपधातवसप्तः त्वचासप्त प्रकिर्तिताः

અર્થાત, બધુંજ સાત સાત પ્રકારનું છે અને સૂર્યનાં કિરણો, ચંદ્રનાં કિરણો, તથા ગ્રહોનાં કિરણો મળીને આ દેખાતી અનુપમ સૃષ્ટિની રચના બનેલી છે, અને ફલાણી ઋતુમાં ફલાણા રંગનાં કપડાં પહેરવાં, ફલાણા કાર્યમાં ફલાણા રંગનાં કપડાં પહેરવાં, વગેરે નિયમો કિરણવિધાના મહાનજ્ઞાની પુરૂષોએ બાંધેલા છે, અર્થાત ક્રોમોપથી પણ અમારા આયુર્વેદની એક પુત્રીજ છે, કોઇ નવીન વિધા નથી.

હાઇડ્રોપથી—એટલે પાણીથીજ રોગ મટાડવાની વિધા. નવો શોધ થયો છે કે અમુક વખત પાણીમાં બેસવાથી, અમુક રીતે નહાવાથી, અમુક રીતે ચોળવાથી, અને પાણી પીવાથી તમામ રોગો મટે છે. કદાચ તેમ થતું હશે અને થવા સંભવ પણ છે, છતાં એ કાંઇ નવી વાત નથી. અમારા આયુર્વેદમાં જુદી જુદી નદીઓના પાણીમાં જુદા જુદા ગુણો બતાવ્યા છે. દિવસમાં બે વાર કે ચાર વાર અને નીદાન દિવસ ઊગતા પહેલાં નહાવાની તો ફરજ પાડી છે. અને એટલે સુધી સંભાળ રાખવાને ફરમાવ્યું છે કે નાહેલું પાણી પાછું શરીરને અડકે નહીં. છતાં પશ્ચિમના લોકો હજી સુધી એક ટબમાંજ પાણી ભરી નહાતાં શીખ્યા છે. જે દેશને ગંગા, જમના સીંધુ, નર્મદા જેવી નદીઓ, શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસા જેવી નિયમિત ઋતુઓ કુદરતે બક્ષેલી છે તેને પશ્ચિમની હાઇડ્રોપથી નવું શું શીખવશે? પાણી ઠંડું પીવું, પાણી ઉકાળેલું પીવું, પાણી ચંદ્રના કિરણમાં મુકીને પીવું, પાણી સૂર્યના તાપે ગરમ કરી પીવું અને સ્નાન કરવું. એ માટે અમારા આયુર્વેદ અને ધર્મશાસ્ત્રોએ કોઇ પશ્ચિમના શોધકો માટે બાકી રાખ્યું નથી. થોડાજ વર્ષ ઉપર અમેરીકાના એક ડૉક્ટરે શોધ કર્યો કે દમ અને ક્ષયના દરદીઓ જો રાત્રે ગરમ પાણી પીને સુઇ જાય તો તેને ઘણો ફાયદો થાય, પણ તેના હજારો વર્ષ પહેલાં લખાયલા ગ્રંથોમાં સ્પષ્ટ લખેલું છે કે રાતે ગરમ પાણી પીવાથી ક્ષય, દમ, મેદના રોગો મટે છે, ખાધું પચે છે અને ઊદરના વ્યાધિ થતા નથી વગેરે. હાઇડ્રોપથી પણ આયુર્વેદનેજ આભારી છે, અર્થાત આયુર્વેદનું એક માત્ર અંગ છે.

ક્લેઓપથી—માટીથી સાફ કરવાની વિધી. આશ્ચર્ય થાય છે કે અમારા બંધુઓ માટી વાપરતાં અશુચિ ગણે છે. પણ "ક્લે"નું નામ સાંભળી આશ્ચર્ય થઇ તેને અમલમાં મુકવા તત્પર થાય છે. તેઓને ખબર નથી કે દરરોજ હાથ પગ ધોતાં, નહાતાં, માથું ચોળતાં સાબુ લગાડવાથી ચામડી બરડ અને વાળ લુખશ બને છે. પણ હાથ પગ સાફ કરવા માટે પીળા મરોડીની શું ખોટ છે? કાળી કે લાલ માટીથી માથુ ચોળનારના માથાની ગરમી મટે છે, અને વાળ સુધરે છે. મુલતાની મરોડી (ખડી) થી લોહીવા સારો થાય છે. ધાપાણુથી ઝખમ રૂઝાય છે, ગુલેઅરમાનીથી પ્લેગની ગાંઠ સારી થાય છે, રસ ઓગળી જાય છે, સોજા ઉતરી જાય છે. સુનાગેરૂથી રતવા જેવા ભયંકર રોગ દુર થાય છે. સ્ત્રીયોના સ્તનમાં દુધ ચડયું હોય તો કાળી મરોડી ને માઠું ચોપડવાથી મટે છે વગેરે, તમામ જાતની માટીના પ્રયોગોથી જુદી જુદી જાતના રોગો મટાડી શકાય છે, અને હાલમાં સેંકડો રોગો મટે છે. પણ ક્લેઓપથીનો શોધ પશ્ચિમથી આવ્યો

વાળને વાંકડીયા બનાવવાની રીત—ઘણી વખતે સીધા વાળને ખેંચવાની ક્રિયા કરવાથી થેાડા ઘણા વાંકડીયા બનાવી શકાય છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે તમે એક વાળને લઈ તેને જેટલી હદ સુધી ખેંચી શકાય તેટલેા ખેંચીને પછી છેાડી દેવા માંડશેા તેા તેનું ગુંચળું વળી જતું તમને જણાશે; અને તેવીજ રીતે જો સામટા વાળ ઉપર ખેંચવાની ક્રિયા કરવામાં આવશે તેા તે થેાડે અંશે વાંકડીયા થયલા જણાશે. કેટલીક વખત જ્યારે વાળ બહુજ અક્કડ અને સીધા હેાય છે, ત્યારે આ ઉપાય વડે વાળને ઘણેા સારેા ફાયદેા થતેા માલુમ પડે છે.

હૃદય અને શરીર સંધીવાથી પીડાતાં હેાય—તેા ઠંડા પાણીમાં બેાળેલા ટુવાલથી દીલ મસળવું તે ફાયદાકારક છે કે નહીં? તેનેા જવાબ આપતાં એક વિદ્વાન જણાવે છે કે આવા સંજોગેામાં ઘણીજ સંભાળપૂર્વક ઠંડા ટુવાલનેા ઉપયેાગ કરવેા જોઇએ. અને જો ઠંડા પાણીના ટુવાલ વડે શરીર ધેાળ્યા પછી શરીરની ગરમી પાછી હતી તેવી ને તેવી થઈ જતી હેાય તેા તેા દરેક દાખલામાં આવી રીતે શરીર લુછવાથી ફાયદેા થાય છે, એમ ખુશીથી કહી શકાય. જોકે ઠંડા પાણીએ નહાવાથી છાતીનાં દરદેાને હમેશાં સારેા ફાયદેા થાય છે, તેાપણ જ્યાં સુધી બની શકે ત્યાં સુધી પવનના ઝપાટા શરીરને ન લાગે તેની સંભાળ લેવી જોઇએ. ઠંડી કરતાં ગરમીની સંધીવાની પીડામાં તાત્કાળીક સારી અસર થતી જણાય છે, તેાપણ જો પ્રથમ જણાવ્યું છે તેમ શરીરની ગરમી પાછી તરત વળી આવતી હેાય તેા ઠંડા પાણીનેા પ્રયેાગ કરવેા તે ઘણુંજ ફાયદાકારક છે.

ખીલ—ઘણી વખત કેટલીક સ્ત્રીઓને જ્યારે રજોદર્શન થવાતું એટલે દુર બેસવાનું હેાય છે તેની એકાદ અઠવાડીયા પહેલા મેાહેાડા ઉપર ખીલ ફુટી નીકળે છે. તે એવું બતાવે છે કે શરીરની અંદર ઘણેાજ મળનેા કચરેા ભરેલેા હેાય છે, તેને બહાર કહાડી નાખવાની શારીરિક અવયવેા કુદરતી રીતે કેાશીશ કરે છે. આવે ખાસ વખતે જો ખેારાકનેા નિયમ બાંધવામાં આવે, તાણીને નહીં ખાતાં ઓછેા ખેારાક લેવામાં આવે, અથવા એકાદ દિવસનેા અપવાસ ખેંચી કહાડવામાં આવે; અને સારી રીતે કસરત કરવામાં આવે તેા આવા ખીલેા ઉપડે નહિ એમ ખાતરીથી કહી શકાય. જો સુકા ટુવાલ અથવા બ્રશથી ચામડીને ઘસવામાં આવે તેા તેથી પણ ઘણી વખત ચામડીના કાર્યની ગતિ વધવાથી, જે કચરેા ખીલના આકારમાં બહાર નીકળે છે, તે ચામડીના છિદ્રોના સામાન્ય રસ્તેથીજ બહાર નીકળી જશે; અને તેથી ખીલેા થશે નહિ.

શરીરે શું ચેાળવું?—ઘણી કસરત કર્યા પછી એલકેાહેાલ (દારૂ) શરીરે ચેાળવાથી લાભ છે કે નુકશાન, અથવા બીજો કેાઇ પદાર્થ કસરત કર્યા પછી શરીરે ચેાળવેા જોઇએ કે કેમ, તે બાબતમાં એક વિદ્વાન જણાવે છે કે કસરતી લેાકેા મેહેનત કર્યા પછી કેાઇ પણ પદાર્થ શરીરપર ચેાળે છે કે તેથી કરીને લેાહીની વેહેવાની ગતિ વધે છે. શરીર મસળવાની સાથે એલ-કેાહેાલ અથવા તેા બીજો કેાઈ પ્રવાહી પદાર્થ વાપરવામાં આવે છે તેા તેથી થેાડેા અથવા તેા નહીં જેવેાજ ફાયદેા થાય છે. જો લાંબા વખત સુધી એલકેાહેાલ ચામડી ઉપર મસળવામાં આવે તેા તેથી બહુ ગંભીર નહીં, પણ સાધારણ નુકસાન તેા થાયજ છે. કેાઇ વખતે ચામડી બહુ સુકી થઇ જાય ત્યારે તેલ વાપરી શકાય, જોકે નિયમ તરીકે તેલ ચેાળવાની પણ કાંઈ જરૂર નથી; કારણકે, ચાલુ કસરતને પરિણામે શરીરમાં ચૈતન્યશક્તિ વધવાથી ચામડીને યેાગ્ય પેાષણ કેાઇ પણ પદાર્થના મસળવા વગર પણ તેની મેળેજ મળી રહેશે.

શરદ અને ઠંડા હાથ—હાથ હમેશાં ઠંડા અને શરદીવાળા રહેતા હેાય ત્યારે શું કરવું? તેના સંબંધમાં એક ડેાકટર જણાવે છે કે આ દરદ લેાહીની અકુદરતી સ્થિતિની નિશાની છે.

ખોરાક, કસરત, વગેરેના જીવનશક્તિ વધારવાના જે સામાન્ય ઉપાયો છે, તે કામે લગાડવાથી ઠંડા હાથની બાબતમાં પણ ઘણોજ સારો ફેરફાર માલુમ પડયા વગર રહેશે નહીં. તેજ વેળાએ દિવસમાં એક વખત જો હાથને ખુબ મસળીને ધોવામાં આવે, અને બરોબર ધોયા પછી તેનાપર થંડી મલાઇ, કોલ્ડ ક્રીમ અથવા તો સાલીદ તેલ ચોળવામાં આવે તો તે ફાયદાકારક છે.

ખરાબ વાસનો ઉપાય—શરીરમાંથી નીકળતી બદબો કેવી રીતે દુર થાય તે બાબતમાં એક માસિક ચોપાનીયામાં જણાવવામાં આવે છે કે આવી દુર્ગંધ દુર કરવા માટે નિયમ તરીકે શરીરને સાફ કરવાનું ઘણું અગત્યનું છે. આવી સ્થિતિમાં અપવાસ કરવાથી પણ તરત સારૂં પરિણામ આવે છે, અને જો ધ્યાનપૂર્વક પરેજીવાળો ખોરાક લેવામાં આવે તોપણ આખરે જોઇએ તેવો સારો ફાયદો થવાનો સંભવ છે. દાખલા તરીકે તમે જો માંસનો ખોરાક તજી દો, માત્ર ફળ ફુલ અને વનસ્પતી આહાર ઉપર ગુજરાન ચલાવો, અને દિવસમાં બેજ વખત જમવાનું રાખી, પહેલીવારના ખાણાનો બપોરનો વખત રાખો, તો તમને તરતજ ફાયદાકારક ફેરફાર થયલો જણાશે. નહાવાનું જરૂરનું છે તે તો કુદરતીજ છે, પણ જ્યાં સુધી શરીરની અંદરની સ્થિતિ ખરાબ હોય છે, ત્યાં સુધી માત્ર નહાવાથી કાંઈ વધારે ફાયદો થતો નથી. હમેશાં ઠંડે પાણીએ નહાવાથી અને છુટથી સાબુ વાપરી અઠવાડીયામાં બે ત્રણ વખત ગરમ પાણીએ નહાવાથી થોડા વખતને માટે કાંઇક ફાયદો થાય છે.

રસોળી અથવા વસુરીનું કારણ અને તેનો ઉપાય:—એક ડોકટર જણાવે છે કે રસોળી એ સ્થાનીક દરદ નથી, પણ તે આખા શરીરની દશા શું છે, તે જણાવે છે; અને તેટલા માટે તેનો ઉપાય કરતી વખતે માત્ર સ્થાનીક ઉપચારથી સંતોષ નહિ પકડતાં આખા શરીરને સુધારવાની તજવીજ કરવી જોઇએ. રસોળી મટાડવાની બાબતમાં લંબાણથી વીવેચન નહીં કરતાં તે ટુંકમાંજ કહે છે કે તે રોગ મટાડવાને માટે લોહી સુધારવાની ખાસ જરૂર છે. જો શરીરનું લોહી બરોબર સુધરી જશે તો પછી લોહીની અંદરનો કચરો જેમ રસોળીના આકારમાં બહાર ફુટી નીકળે છે તેમ થશે નહીં, અને બહાર નીકળેલો કચરો પણ શરીર શુદ્ધ થવાથી દુર થઇ જશે. એટલે કે રસોળીના દરદમાં રક્ત શુદ્ધિ કરવાની પ્રથમ જરૂર છે.

મીઠાઇ ખાવી સારી કે ફળ ફુલ ?—અમેરીકાનાં લશ્કરમાં કોપરાપાક વગેરે મીઠાઇનો ખોરાક અપાય છે. તો માફકસર રીતે તેવો ખોરાક લેવો તે તંદુરસ્તીને ફાયદાકારક છે કે નહીં ? તે સવાલના જવાબમાં એક અનુભવી મી૦ બરનાર મૅકફેડન કહે છે કે ખોરાકના પદાર્થ તરીકે કોઇ પણ જાતની ખાંડ ફાયદાકારક છે એમ હું ધારતો નથી. માત્ર જેનો જઠરાગ્નિ બહુજ સતેજ હોય તેને હરકત આવતી નથી. મીઠાઇનો ખોરાક લેવો તેના કરતાં ખારેક, અંજીર, દ્રાક્ષ અને મધ ખાવું તે ઘણું જ વધારે ફાયદાકારક અને તંદુરસ્તીને લાભ કરતા છે.



૪. ચિન્તામણિ રસ—મનસીલ, પારો, ગંધક, મોરથુથુ, હરતાળ, એ સમ ભાગ લેઇ તેને કારેલીના રસમાં બે દિવસ સુધી ખલ કરવું, અને તેની ગોળીઓ કરવી. એ રસની બે ગુંજભાર ગોળી જીરા સાથે લેવાથી અઘોર સન્નીપાત અને વિષમજ્વર મટે છે.

૫. ચિન્તામણિ રસ—હીંગળોકમાંથી કાઢેલો પારો, ગંધક, અભ્રકભસ્મ, તામ્રભસ્મ, સુંઠ, કાળાંમરી, પીપર, હરડેની છાલ, બેડાની છાલ, આમળાં, શુદ્ધ જમાલગોટ, સર્વે સમ ભાગ લેઇ દ્રોણપુષ્પી (કુંભી વડથલનાં ફુલ અથવા ઉતરણીનાં ફુલ) ના રસમાં (પાનના રસમાં) ખલ કરી, બે પહોર પછી તડકામાં સુકવી, રતી પ્રમાણે ગોળીઓ કરવી. ગોલી ૧ આપે તો આઠે જ્વર દૂર થાય, તથા ઉદર, શૂળ, અજીર્ણ, આમવાયુ, એ સર્વે રોગ દુર થાય.

૬. ચિન્તામણિ રસ—પારો, વૈક્રાંત, રૂપું, તાંબુ, લોઢું, મોતી, સુવર્ણ, એની ભસ્મો અને ગંધક એ સમ ભાગ લેઇ તેને આદાના રસની ત્રણ ભાવના, જલભાંગરાની ત્રણ ભાવના, તથા ચિત્રકની ત્રણ ભાવના આપવી, અને બકરી તથા ગાયના દુધની ત્રણ ત્રણ ભાવના આપવી, એટલે ચિન્તામણિ રસ તૈયાર થયો. એ રસ મધ ને પીપર સાથે એક ગુંજભાર આપવો એટલે મૂત્રબાધ, ક્ષય, કાશ, અરોચક, અજીર્ણ, જ્વર, પાંડુ, પ્રમેહનો નાશ કરે છે.

૭. ચંદ્ર પ્રભાવટી રસ—પારો, સોનું, અભ્રક, એની ભસ્મો લેવી. તેથી ત્રણ ઘણું મોરથુથુ લેવું. તેને સીમલાના રસમાં બે પહોર ખલ્લ કરવો, અને ચનોઠી પુરની ગોળીઓ કરવી. એક ગોળી જીરા સાથે આપવાથી ત્રિદોષ, અતિસાર અને તાવ જાય છે.

૮. ચિત્રાંબર રસ.—પારો, ગંધક, અભ્રકભસ્મ, એ સર્વે સમ ભાગ લેવાં ને ખલમાં પાણીમાં ઘુંટવાં, પછી લોઢાના પાત્રમાં ઘી ભરી તેમાં પેલી ગોળી મુકી એક પહોર સુધી તળવી. પછી કાઢી વાટી રાખવી. તેમાંથી અડદપુર જીરા ક્વાથમાં આપવાથી સંગ્રહણી અને આમવાયુ મટે છે. આ રસ ત્રણ દિવસ ખાધાથી ફાયદો જણાય છે. બીજા ગ્રંથમાં ઘીમાં તળવાની વખતે લોઢાના બતાથી ઘુંટવા લખ્યું છે, અને તેમાંથી દવા કાઢી તેને જીરા ક્વાથની ત્રણ ભાવના આપવી એમ બતાવેલું છે. તે તૈયાર થએલો ચિત્રાંબર રસ અનુમાન સાથે એક માસો આપવો. પારા ગંધકની કજલી કરવાની છે.

૯. ચિન્તામણિ રસ—(શૂળ ઉપર) પારો, ગંધક, ત્રિકટુ, તામ્રભસ્મ, એ સમ ભાગ લેવાં, અને નેપાળો સઘળાની બરાબર લેવો, પારાગંધકની કજલીમાં બીજી વસ્ત્રગાળ દવા ઘુંટવી. અગથીયાના રસમાં તેમાંની બે ગુંજ આપવાથી શૂળ ને તાવ, અતિશ્વાસ અને કાશ હોય તે પણ મટે છે.

૧૦. ચંદ્રશેખર રસ—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, મરી, ટંકણખાર, એ સર્વેના સમાન મનસીલ. પારાગંધકની કજ્જલી કરી બીજી ચીજો મેળવી તેને માછલાના પિત્તાની ત્રણ ભાવના આપવી, એટલે ચંદ્રશેખર રસ તૈયાર થયો. તે બે ગુંજ આદાના રસ સાથે આપવો, અને ઉપર ટાઢું પાણી પાવું, અને તે ઉપર છાશ ભાતનું પથ્ય આપવું તથા રીંગણાનું ભરત આપવું, એટલે ત્રણ દિવસમાં કફ, પિત્ત, જ્વરનો નાશ કરશે.

૧૧. ચક્રબંધ રસ—પારો અને ગંધક એને ધોળી સાટોડીના રસમાં ત્રણ દિવસ સુધી ખલ કરવો. પછી તેમાં તામ્રભસ્મ નાંખી ખલ કરવો, એટલે પારો ચિત્રકની માફક બંધાઇ જશે. પછી તેને ચિત્રક, હરડેદળ, જળભાંગરો, સુંઠ, મરી, પીંપર, એના રસમાં મર્દન કરી બે ગુંજ વાત અર્ધરોગ ઉપર આપવો, તેથી એ રોગ મટે. આ ચક્રબંધ રસ સર્વે રોગ ઉપર ચાલે છે. એને ગંધકનો એક પુટ આપ્યો હોય તો વધારે ગુણ આપે છે.

૧૨. ચંદ્રાયતન રસ—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, અને સીંધવ સમભાગ લેઇ, ઘોળી શમીના પાનના રસમાં ઘુંટી ગોલો કરી, સુંઠ, મરી, પીપર, અને નાગરવેલનાં પાન ડમરૂ યંત્રમાં ભરી એક દિવસ ચુલા ઉપર ડમરૂ યંત્રમાં ચડાવવો, અને નીચે અગ્નિ કરવો. સાંજે ડમરૂ યંત્રમાં ઉપર લાગેલો પારો લેઇ તે ત્રણ ગુંજ પાનમાં એક મહીના સુધી આપવો. અને મૃગાંકની પેઠે અનુપાન આપવું, તો ક્ષય રોગ મટે.

૧૩. ચંદ્રકલા રસ—પારદ, તામ્રભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, એ સર્વ સમભાગ, એક તોલા પ્રમાણે ગંધક બે તોલા લેવો. પારા ગંધકની કજ્જલી કરવી અને બીજી ભસ્મો મેળવી પછી તેને મોથ, દાડમ, દ્રો, કેતકી, સહદેવી, કુંવાર, પિત્તપાપડો, રામસીતલા, સતાવરી, એ દરેકના રસની જુદી જુદી ભાવના આપવી. પછી કડુ, ગળોસત્વ, પિત્તપાપડો, વાળો, મધુમાલતી, બીડી, ચંદન, ઉપલેટ, એ ચીજોનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેને દ્રાક્ષના કાઢાની સાત ભાવના આપવી. અને પેલી દવામાં મેળવી ઘુંટી. તેની ચણા જેવડી ગોળી વાળવી. આ રસને " ચંદ્રકલા રસ " કહે છે. આ વાત પિત્તરોગ, અંતર બાહ્ય દાહ એનો નાશ કરે છે. અને ગીષ્મ અને શરદ કાળમાં વિશેષ કરી પ્રશસ્ત છે. તે અગ્નિમંદ કરતો નથી, તથા સંતાપ, જ્વર, ભ્રમ, મુર્છા, સ્ત્રીઓનો રક્તસ્રાવ, ઉર્ધ્વ રક્તપિત્ત રક્તવાન્તિ, એ સર્વ ને મુત્રકચ્છનો નાશ કરે છે.

૧૪. ચંદ્રકલા રસ—અભ્રકભસ્મ, હીંગલોક, પારો, ગંધક, એ બધાંને એકત્ર કરી મધમાં એક પહોર સુધી ખલ કરવો. અને બેવાલ આદાના રસ સાથે ચાટવું. એટલે વાત પ્રકોપથી થએલો દાહ સાન્ત થાય છે. આ જ્વરનાશક પણ છે. આને છાશ ભાતનું પથ્ય આપવું.

૧૫. ચંદ્રકલાવટી રસ—એલિયચી, કપુર, સીલાજીત, આવલકડી (આમળાં), જાયફલ, ગોખરૂ, સીમલો, પારો, કલઇ, લોહભસ્મ, સર્વ સમાન લેઈ ગળો તથા સીમલાની છાલના ઊકાળાની ભાવના આપી બબે માસાની ગોળી મદ સાથે આપવી. તે સર્વ જાતના પ્રમેહ મટાડે છે.

જ.

૧. જ્વરાંકુશ—સોમલને ઉભી રીંગણીના ફળમાં ઘાલી તે ફળને ભરસાડમાં ઘાલી પકવવો. એ પ્રમાણે ચૌદવાર જુદા જુદા ફળમાં ઘાલી પકવવો. પછી તેના બરાબર પીપર અને હીંગલોક લેઇ તેને સારી પેઠે ઘુંટવું અને રાઇ જેવડી ગોળીઓ વાળવી. ગોળી એક પતાસામાં ત્રણ કિંવા ચાર દિવસ સુધી આપવાથી શીતજ્વર મટે છે.

૨. જલ ચુડામણિ રસ—પારાની ભસ્મ અને ગંધક એક એક ભાગ ગંધકથી ચોથો હીસ્સો મનસીલ, સુવર્ણ માક્ષીક ભસ્મ, સુંઠ, મરી એ ત્રણ મનસીલના વજને તથા પીપર બમણી લેવી. સર્વેનું ચુરણ ખલમાં નાંખી માછલાંના પીતમાં ઉપલી દવાને સાત પુટ આપવા એટલે તેમાં દવા બીજીની સુકાતાં સુધી ખલ કરવો. પછી મોરના પીતમાં સાત પુટ આપવા. આ દવાને બારીક વાટી રાખવી તેમાંથી બે ચનોઠી પુર મુસલીના ક્વાથમાં અગર પંચકોલના કાઢામાં (પીપર, ચવ્યક, સુંઠ, ચિત્રક, પીપળીમુળ) મેળવી આપવું, રોગીને ટંડુ પાણી પાવું તેની આંખ ને છાતીએ ટંડુ પાણી લગાડવું અને રોગી પાસે ટંડુ પાણી ભરેલાં વાસણ મુકવાં તેથી રસાયણ ને વીર્ય આવી સન્નીપાત મટે છે.

૩. જ્વર ગજ કેસરીરસ—શીલાજીત, પારો, ગંધક, હડતાલ તેને આખો દિવસ પાણી સાથે ખલ કરવો. તે ડાબડીમાં ભરી વેલુકા યંત્રમાં મુકવી. તેને ચુલે ચડાવી ત્રણ પહોર તાપ કરવો. ટાઢુ થયે કાઢી ઘુંટી રાખવું. સાકર સાથે દરદીને એક ગુંજ આપવાથી અને તે પર પથ્ય દુધ ભાત આપવું તો ત્રિદોષાદિ સર્વે તાવ જાય છે. એક દિવસ આ દવા લેવાથી તાવ ઉભો રહેતો નથી.

૪. જ્વર રાજ રસ—પારો, સેાનામુખી ભસ્મ એ બે ટાંક પ્રમાણે લેવાં. મનસીલ અને ગંધક ચાર ટાંક પ્રમાણે લેવો. હડતાલ ટાંક અરાડ લેવી. દશ ટાંક રૂપું અને ત્રાંબુ મારેલું લેવું. ૭ ટાંક હીંગળેાક ને નેપાળેા લેવેા. એક રૂપીઆભાર બીલાંમાં એને થેાર દુધમાં ખલ કરવો. સંપુટમાં ઘાલી વજ્રમુદ્રા કરવી અને દોઢ મણ છાણામાં મુકવું. સ્વાંગ શીતળ થએ કાઢી ઘુંટી રાખવું તેમાંથી એક રતી પાનમાં આપવાથી એક પહેારમાં તાવ મટે છે અને વીશમ કાલજ્વરને પણ કાઢે છે. આ રસનું નામ "પ્રાણદાતા રસ" છે.

૫. જયમંગલ રસ—પારદભસ્મ, અગરખ ભસ્મ, પ્રકાશ લીંબડો, મુંડલેાહ, હડતાલ, માક્ષીક, સુંઠ, મરી, વછનાગ, ટંકણખાર અને ચિત્રક એ પદાર્થ સમભાગ લેઇ નીરગુંડી, બીલી, અને જેઠીમધ એના કાઢામાં કે રસમાં એક એક દિવસ ઘુંટી સંપુટમાં મુકી લુઘ્રધર યંત્રમાં તેને એક દિવસ પુટ આપવેા અને દાટી રાખવું. એ દવા એક માસેા દશમુળના કાઢામાં આપવાથી સન્નીપાતનેા નાશ થાય છે. આનું અંજન કે નસ્ય કરવાથી અભિન્યાસ સંનિપાત મટે છે.

૬. જ્વરધુમકેતુરસ—પારો, ગંધક, હીંગલેાક, સમુદ્રફીણ એને આદાના રસમાં એક પહેાર ઘુટવું. પછી તેમાંથી બે વાલ આદાના રસ સાથે ત્રણ દિવસ આપવાથી નવ જ્વરનેા નાશ કરે છે.

૭. જ્વરાંકુશ—હરણનાં શીંગડાંના બારીક ટુકડા કરી માટલીમાં મુકી તેમાં જ્વાળામુખીનેા રસ, ભાર જાંબુડીનેા રસ ભરી તેના મેાઢા ઊપર બીજી નાની માટલી કે વાસણ ઊંધું પાડી કાપડમાટી કરી ચુલા ઊપર મુકી બે પહેાર સુધી અગ્નિ આપવેા. ઠંડા થયા પછી તે ટુકડાની ભસ્મ થાય છે તે બહાર કાઢી તેનેા આઠમેા હીસ્સેા સુંઠ, મરી, પીપરનું ચુરણ કરી તે ભસ્મમાં મેળવી તે ચુર્ણ નીરક પ્રમાણથી પાનના રસમાં આપવાથી બધા તાવેાને દુર કરે છે. પરંતુ તેની વાત, પિત્ત, જ્વર ઉપર વિશેષ અસર થાય છે.

૮. જ્વરાંકુશ—(માહી જ્વરાંકુશ) પારો, ગંધક, વછનાગ એ ત્રણ સમભાગ લેવાં; અને તે ત્રણે બરાબર ધંતુરાનાં બીજ લેવાં, અને એ ચારેના વજનથી દુપટ, સુંઠ, મરી, પીપર લેવાં (ત્રણેનું વજન થઈ બમણું થાય દરેક નહીં). પારા ગંધકને ખલ કરી બાકીનું વસ્ત્રગાલ ચુરણ મેળવી લીંબુ રસમાં અને આદાના રસમાં જુદુ જુદુ ઘુંટવું અને તેમાંથી બે ગુંજ દવા આપવાથી એક પહેારમાં રેાજીઓ, એકાંતરેા, ચેાથીઓ, વિષમજ્વર અને સન્નીપાત જ્વર મટે છે. આને મહા જ્વરાંકુશ કહે છે.

૯. જ્વાલા લીંગરસ—શુદ્ધપારો, સુવર્ણ ભસ્મ, મરી, મેારથુથુ એ સમ ભાગ લેવાં અને તેને ભાટ જાંબુના અને ચિત્રકના રસમાં પ્રથક પ્રથક મંદાગ્નિથી પચન કરવાં અને તેને એક દિવસ ખલ કરવો. તેમાંથી એક ગુંજ ત્રિદેાષ ઉપર આપવાથી અને તેના ઊપર ચિત્રકમૂળ વાટી એક તેાલા છાશમાં આપવું અને પથ્યમાં છાશ ભાત આપવું. ચીત્રક મુલનું વજન ૨ ૧ ભાર સુધી કહ્યું છે.

૧૦. જલજામૃત રસ—તપખીર, સીલાજીત, ગળેાનું સત્વ, વંગભસ્મ, શ્વેત ગેાકરણીનાં બીજ અને સાકર એ એકત્ર કરી ભેાંય કેાળાના રસની અને મેદીના રસની તેને ત્રણ ત્રણ ભાવનાઓ પ્રથક પ્રથક આપવી અને ઘુંટી રાખવું. એ પ્રમેહ અને મુત્રકૃચ્છ્ર મટાડે છે.

૧૧. જલેાદરારિ રસ—પીપર, મરી, તામ્રભસ્મ, હલદર, એ સમભાગ અને બધા બરાબર નેપાલેા શુદ્ધ કરેલેા લેવેા અને બધાને થેારના દુધમાં ખલ કરી રાખવું. તેમાંથી ૭ માસા આપવું એટલે રેચ થઇ જલેાદર મટે છે.

૧૨. જીર્ણ જ્વરાંકુશ—પારાની ભસ્મ, અભરખ ભસ્મ, શીશાની ભસ્મ, તામ્ર ભસ્મ, વૈક્રાંત.

મણીની ભસ્મ, હીંગલેાક, ટંકણખાર અને વછનાગ, ગંધક, પાનની જડ એ ઔષધેા સમભાગ લેઇ તેને ખલમાં ઘુંટવી અને તેને સુંઠ, મરી, પીંપર, હરડાં, બેહાં, આમળાં અને મેાથ એ રીતેના કાઢાની અને જલભાંગરા તથા નગેાડના રસની ત્રણ ત્રણ પૃથક્ પૃથક્ ભાવનાઓ આપવી અને શુષ્ક કરી ઘુંટી રાખવું અને યેાગ્ય અનુપાનથી આપવાથી જીર્ણજ્વર, ક્ષય, ઉધરસ, ત્રિદેાષ, મંદાગ્નિ, પાન્ડુરેાગ, હલીમક, ગુલ્મ, ઉદરરેાગ, આરદીતવાયુ, સંગ્રહણી, શુળરેાગ અને સર્વ પ્રકારની અરૂચીને નાશ કરે છે અને કાન્તિ, તેજ, બળ પુષ્ટિ, વધારી વીર્યની વૃદ્ધિ કરે છે આ જીર્ણજ્વરાં કેશ અને અસાધ્ય રેાગને પણ મટાડે છે.

ત.

૧. **ત્રિવિક્રમ રસ**—ત્રાંબાની ભસ્મ ને વજને બકરીનું દુધ લેઇ તેમાં ભસ્મ નાંખી ઉકાળી આવેા કરવેા. ત્રાંબાને વજને શુદ્ધ કરેલેા પારેા અને તેટલેાજ ગંધક લેવેા. એ ત્રણેને નગેાડના રસમાં એક દિવસ ખલીને ગેાળેા બાંધવેા, પારાની ભસ્મ કરવાની રીતમાં વાલુકાયંત્ર લખેલું છે તેની રીતે તેમાં ઉપલું સર્વ મુકીને ત્રણ કલાક અગ્નિ આપવેા અને સીત થએથી હવે કાઢી તેને બારીક ખલી રાખવી. એ રસમાંથી એક વાલ દવા બીજોરાના મુલના રસમાં કે તેના ઉકાળામાં મેળવી પીવું તેથી એક મહીને અશ્મરી રેાગ દુર થાય.

૨. **ત્રિનેત્ર રસ**—ટંકણખાર, હરણનાં શીંગડાં, સુવર્ણભસ્મ, તામ્રભસ્મ ને પારાની ભસ્મ. એ પાંચ ઔસડેા આદાના રસમાં એક દિવસ ખલીને માટીના સંપુટમાં મુકી કપડમાટી કરી ગજપુટની આંચ આપવી અને ટાઢુ થએ બારીક ઘુંટી રાખવું. એમાંથી ત્રણ વાલ દવા મધ અને ઘીમાં ચાટવી અને તે ઉપર સીંધાલુણ, જીરૂ અને શેકેલી હીંગનું ચુરણ ઘી અને મધમાં ચાટવું, પંકતી શુલ અને પરિણામ શુલ મટે છે અને વાયુના સર્વે રેાગ એ દવાનું એક માસ સેવન કરે તેા મટે છે.

૩. **ત્રિનેત્ર રસ**—શુદ્ધ પારેા, શુદ્ધ ગંધક, તામ્રભસ્મ એ સર્વે સમભાગ અને એ બધાંના સમાન ગાયનું દુધ નાંખી તીવ્ર તાપમાં મરદન કરવું અને એક દિવસ નગેાડના રસમાં એને ખલ કરી ગેાળેા કરવેા, તે અંધમુશમાં ઘાલી ત્રણ પહેાર વાલુકા યંત્રમાં પકવવેા. તે સિદ્ધ થયા પછી તેમાં ½ વછનાગ મેળવી ફરી ખલ કરવેા. આ ત્રિનેત્રાખ્ય રસ બે ગુંજ. પંચકેાલના કાઢા સાથે અથવા બકરીના દુધ સાથે આપવાથી નિઃસંશય મેાહા સન્નીપાત જ્વરનેા નાશ કરે છે.

૪. **ત્રિપુર ભૈરવ રસ**—વછનાગ એક તેાલેા, ગંધક, તામ્રભસ્મ અને નેપાળેા. એ સમ ભાગ લેઈ તેને નેપાળાના રસમાં એક પહેાર ખલ કરવેા. એનું નામ ત્રિપુરભૈરવ. આ એક વાલ સુંઠ, મરી અને પીપરના ચુરણ સાથે આપવાથી અથવા આદાનેા રસ કે સાકર સાથે આપવાથી નવજ્વર, અગ્નિમંદ, વાતસેાથ, શુલ, મળસ્તંભ, મુલવ્યાધ કૃમિથી થએલા વ્યાધિ એનેા નાશ થાય છે. એના ઉપર પથ્ય છાશ ભાતનું આપવું.

૫. **ત્રૈલેાકય ચીંતામણી રસ**—પારેા, અભ્રક, સુવર્ણ, રૂપું, માણેક, હીરેા, મનસીલ, સુવર્ણ માક્ષીક, ગંધક, પ્રવાળ, લેાહ, મેાતી, શંખ, હરતાળ એની ભસ્મેા લેવી. પારા ગંધકની કજળી કરી બીજી દવાઓ મેળવી ઘુંટવી પછી તેને ચિત્રકના કાઢાની સાત ભાવના આપવી. પછી નગેાડ, સુરણ એનેા રસ, થેાર અને આકડાનું દુધ એ પ્રત્યેકની ત્રણ ત્રણ ભાવનાઓ આપવી. પછી કેાડીયેામાં ભરી આકડાના દુધમાં ટંકણખાર ખલી કેાડીયાનું મેાં બંધ કરવું. પછી માટેલામાં ભરી કપડ માટી કરી તેને ગજપુટ અગ્ની આપવેા. ટાઢુ થએ કાઢી ખલ કરવું

અને સર્વે ચૂર્ણ સમાન પારાની ભસ્મ, તોરમલીની ભસ્મ, પારાના ચોથા ભાગે એ સર્વે એકત્ર કરી તેના સાતપુટ સરચવાના મૂળનું ચૂર્ણ, પાંચ ભાગ તજ અને રહતબોલ, ચીત્રક, ટંકણખાર અને મરી એ ચોથા ભાગે. બાલહરડે, જાયફળ ને લવીંગ, પીપળી, સુંઠ, ને વછનાગ એ પ્રત્યેક ચોથા ભાગે મેળવી પછી તેને બીજોરાના રસથી એક દિવસ ખલ કરવો. આ ત્રૈલોક્ય ચીંતામણ સંપૂર્ણ રોગ રૂપ અંધકારનો નાશ કરવામાં સૂર્ય સરખો અને રોગોક્ત અનુપાનથી ત્રણ ગુંજ આપ્યાથી સર્વ રોગનો નાશ કરે છે અને વાતવ્યાધિ, આમવાત, જ્વર, ઉદરકૃમિ, શ્વાસ, શુલ, રક્તવાત, રક્તપિત્ત, ક્ષીણતા, કાશક્ષય, કફરોગ, ઉરક્ષત, અજીર્ણ, મેહકષ્ટ, અતિસાર, પાંન્ડુ, સંગ્રહણી, તમકશ્વાસ, વ્રણ, અર્શ, પશુવાત, આઢયવાત, કર્ણરોગ અને યોની રોગ એના ઊપર પ્રશસ્ત છે.

૬. ત્રિગુણાક્ષ રસ—પારો આઠ ટાંક, ગંધક ટાંક ૮. એ બન્નેના પકવ વંધ્યાકના રસમાં ખલ કરવો. એ બંનેના સમાન હરડેદલ લેવું અને તેનો બારીક ખલ કરી રાખવો. એ રસ સાત ગુંજાભાર આપી તે ઊપર સાકર, દુધ ભાતનું પથ્ય આપવું. એ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ આ રસનું સેવન કરવાથી કફ અને ક્ષયનો નાશ થાય છે.

૭. ત્રિગુણાક્ષ રસ—શુદ્ધ ગંધક આઠ ભાગ લેઈ તે મંદાગ્નિ ઊપર એક રસ થાય એટલે તેમાં એક ભાગ પારો નાંખવો અને જરાવાર રહેવા દેવું. પછી નીચે ઉતારી તે દવાના સમાન ભાગે હરડેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી ઘુંટવું અને પહેલે દિવસે સાત ગુંજ આપવું. એમ એકવીસ ગુંજ થતા સુધી ચડવા દેવું. અને તેના ઊપર દુધ સાકર અને ભાત ખાવો અને પવન ન હોય તેવી જગોએ રહેવું તો ત્રિગુણાક્ષરસ ત્રણ પખવાડીયામાં કફ વાયુનો નાશ કરે છે.

૮. તાલકેશ્વર રસ—મારેલો પારો, વંગ અથવા વંગેશ્વર, લોહભસ્મ ને અભ્રક. એ સર્વ સમભાગ લેઇ ખલ કરી રાખવું. તેમાંથી રોજ માસો ૧ મધમાં ખાય તો બહુ મુત્ર પ્રમેહ જાય. એ રસ ખાધા પછી તેના ઉપર પાકા ઊમરડાનું ચુર્ણ રૂ. ૧૧ ભાર લેવું.

૯. તાલકેશ્વર રસ—પાશેર હરતાલ, પત્રાંવાલી ઊંચી જાતની સારી લેઇ તેની લુગડે પોટલી બાંધવી. એક માટલીમાં ભુરા કોળાનું દસ શેર પાણી ઉભરાઈ ન જાય તે પ્રમાણથી રેડી તેમાં પોટલી લટકતી રાખવી. તળીએ અડવા દેવી નહીં. તળે તાપ કરી પાણી બળતા સુધી હડતાળ લટકતી રહેવા દેવી. પછી ઉતારી તેમાં એક તોલો પારો મેળવી આખો દિવસ હડતાળ સાથે ખલ કરવો. ચોરનું, આકડાનું, ગાયનું અને બકરીનું દુધ તથા ધંતુરાનાં પાન, કલાર, કુવાડીયો, સાટોડી, બીલાંમાંનું પાણી, લીમડાની છાલ, ડોડી, ખોરાસાની વજ, ત્રિફળાં એ રીતે અંગ રસ, સ્વરસે અને દુધની સાત સાત ભાવના આપવી. પછી તેની ચેપલી કરી સૂર્યના તડકે સુકવીને પછી એક માટલામાં દસ શેર કલી ચુનો લાવી ચુના વચે એ થેપલી મુકવી. અને ઉપર ચુનો ભરવો. અને ખાલી રહે તો કુંવારનો રસ ભરવો, મુખે મુદ્રા કરી એક દિવસ તાપ કરવો. શીત થએ ઉતારી ઘુંટી રાખવું. એમાંથી ચોખાભાર મધમાં ખાવાથી અઢાર જાતના કોઢ મટે. તેના ઉપર ભાત મગનું પથ્ય આપવું.

૧૦. તાલકેશ્વર રસ—જે હરતાલનાં અભ્રકના જેવાં પતરાં થાય છે તે લઇ પુનરનવાના સ્વરસમાં તેનો એક દિવસ ખલ કરવો. ઘટ થાય એટલે તેની વડી કરવી. તે તાપમાં સારી પેઠે સુકાય એટલે સાટોડીના પંચાંગની રાખ લેઇ તેનાથી માટલું ગળા સુધી ભરવું અને તે ઊપર ગ્રીકા મુકી ઊપર ફરી રાખ નાંખવી અને એને મુદ્રા દેઇ સુકવવું. પછી માટલાને ચુલા ઉપર મુકી તે માટલા નીચે પાંચ અહોરાત્ર સુધી તિવ્રાગ્નિ દેવો એટલે તાલકેશ્વર રસ તૈયાર થાય છે. તે સ્વાંગ શીત

એટલે સર્વે વ્યાધિનો નાશ કરે છે અને અજીર્ણ તથા વાત કાશનો નાશ કરે છે, અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરી રૂચી વધારે છે, ધાતુ ગતજ્વરનો નાશ કરે છે. આ રસને ધાતુ જ્વરાંકુશ કહે છે.

ન.

૧. નાગેશ્વર—પારદભસ્મ, નાગભસ્મ, ગંધક, મોરથુથુ, ટંકણખાર એ પ્રત્યેક દોઢ દોઢ તોલો તામ્રભસ્મ અને શંખભસ્મ એ એક એક તોલો. કોડીઓ સાડાચાર તોલા લેવી. ઉપરની ઔષધીને ઘુંટી પેલી કોડીયોમાં ભરવી. પછી ગાયના દુધમાં ટંકણખાર ખલી કોડીયોનાં મો બંધ કરવાં. પછી શંખનાં ટુકડા આઠમા ભાગ વજનના લેઇ એક માટીના સંપૂટમાં થોડો ચુનો નાંખી ઉપર શંખના કડકા મુકી તેમાં પેલી કોડીયો મુકવી, અને ઉપર શંખના કડકા મુકી થોડો ચુનો મુકી મુદ્રા કરી એક હાથ સમચોરસનો ખાડો કરી તેમાં અરધા ખાડામાં અડાયાં છાણાં ભરી વચ્ચે સંપૂટ મુકી બાકીનો ખાડો અડાયાં છાણાંથી ભરવો અને તેને સળગાવી અગ્નિપૂટ આપવો, શિતળ થએથી બાહાર કાઢી કોડીઓ અને શંખનાં ટુકડાઓને વાટી તેને આકડાના પાનના રસમાં ખલી ગજપૂટ આપવો. ફરી ઘુંટી રાખવું. આ રસનું નામ નાગેશ્વર રસ કહે છે. આ દવા પાંચ માસા ઘી સાથે ખાવી તેથી અસાધ્ય ક્ષય રોગ, ઉદર રોગ, સોજો, અર્ષ, સંગ્રહણી, જ્વર અને ગોળાના રોગનો નાશ કરે છે.

૨. નાગેશ્વર—સીસાને ગાળી તેલમાં, છાશમાં, ગાયના મુત્રમાં, કાંજીમાં, ત્રિફળાના પાણીમાં, આકડાના દુધમાં સાત સાત વાર બુઝાવી કાઢવું. પછી કડછીમાં નાખી ચુલા ઊપર ચડાવી નીચે અગ્નિ બાળવો. પછી સીસા ઊપર પીપળાના છોડાનું ચુર્ણ સીસાથી ચોથાઇ લેઇ તે સીસાના ઊપર થોડું થોડું નાંખતા જવું અને લોઢાની કડછીથી દીન ૧ તેને નીરંતર રગડતા જવું. પછી તેને બીજોરાના રસમાં ઘુંટી ગજપુટ આપવો. એ પ્રમાણે બીજોરાના રસના તેને પુટ દસ દેવા. પછી નાગરવેલના પાનના રસના પુટ દસ દેવા. પછી સીસાની બરાબર મનસીલ લેઇ કાંજીમાં મનસીલ તથા સીસુ ઘુંટી ટીકડીઓ બનાવી સરાવલામાં મુકી ગજપુટ આપવું. પછી શીતળ થએ કહાડે એવી રીતે સાત પુટ દે તો ચોખો નાગેશ્વર થાય. ગુણ ઘણો કરે, સર્વ રોગને દુર કરે, માત્રા ૧ રતીથી ૨ રતી સુધી.

૩. નવજ્વરેભસિંહ—શુદ્ધ પારો, ગંધક, લોહ, તામ્ર, સીસાની ભસ્મ, મરી, પીપર, સુંઠ, એ સમભાગ લેઈ પારા ગંધકને ખલ કરી તેની કજલીમાં ઘુંટવું અને વછનાગ કોઇ પણ દવાના અડધા ભાગે લેવો. તેનો આદાના રસમાં બે દિવસ ખલ કરવો અને બે ગુંજની ગોળી કરી રાખવી-અને આદાના રસ સાથે નવજ્વર અને વાત સંગ્રહણી ઊપર આપવી. આ નવજ્વરેભસિંહ બધા રોગ ઊપર ચાલે છે.

૪. પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, હીંગલોક ત્રણ ભાગ, નેપાળો ચાર ભાગ. એ સર્વેને દાંતીના મુલના કાઢામાં ખલ કરી ગુંજ પ્રમાણે ગોળી કરવી. અને સવારમાં સાકર સાથે આપવાથી અને ટાઢુ પાણી પાવાથી નવજ્વર એક દિવસમાં મટે.

૫. નવજ્વરેભાંકુશ—ગંધક, ટંકણખાર, પારો, મરી. એનો માછલાના પીત્તામાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવો અને તે બે વાલ આપવો. અને પથ્યમાં છાશ ભત આપવું. અને વંતાકનુ ભરત આપવું આ રસ થોડી વારમાં પશીનો લાવે છે.

૬. નિત્યાદિત્ય રસ—વછનાગ, તામ્ર, અભરખ, લોહ, પારો, ગંધક. એ સમભાગ લેઇ તેને ચીત્રકના મુલના રસની સાત ભાવના આપવી. આ નિત્યાદિત્ય રસ અર્ષ અને મળબંધ ઉપર એક માસો ઘી સાથે આપવો.

શરીરની જે બાજુએ વિજાતીય દ્રવ્યનો વિશેષ સંચય થએલો હોય છે તે બાજુના અવયવને વિકાર જલદી થાય છે. આ કારણથી આગળ કહી ગએલા ઉદાહરણમાં જમણો પગ ઉઘાડો રાખી બારી આગળ પવનમાં સુઇ ગયા છતાં ડાબો પગ શા માટે વાયુથી અટકી જાય છે કિંવા તેને પિડા થાય છે તે સમજાયા વિના રહેશે નહીં.

એક બાજુના અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધારે સંચય થવાનું કારણ કોઇ વખત એ હોય છે કે, કોઇક છોકરાના એક બાજુના અંગમાં વિજાતીયદ્રવ્ય વધારે સંચય થએલાં હોય તેવી સ્થિતિમાં જન્મ થાય છે. એમ થવાનું કારણ એ કે બાળક ગર્ભમાં છતાં તેની મા એકજ પાસા ઉપર ઘણે ભાગે સુઈ રહે છે, અથવા ગર્ભમાં બાળકનું શરીર એક બાજુએ જાસ્તી વિજાતીય દ્રવ્યથી રચાયલું હોય છે.

આ ઉપરથી આગળ કહી ગએલા સિપાઇના દૃષ્ટાંતથી કોઇને ઉધરસ, કોઇને સલેખમ, કોઇને તાવ અને કોઇને વાયુનો વિકાર કેમ થયો એ સહેજ લક્ષમાં આવ્યા વિના રહેશે નહીં. તેજ પ્રમાણે આગળ કહી ગયેલા ઉદાહરણમાં ડાબા પગને સંધિવાયુ કેમ થયો, તેનું કારણ પણ સમજાયું હશે કે તે મનુષ્યને ડાબે પાસે સુવાની ટેવ હોવી જોઇએ, અને તે કારણથી તેના ડાબા અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારે સંચય થએલો હતો.

ડા૦ કુન્હેએ સંધિવાયુ થએલા રોગીને સારા કર્યાનાં બીજા ઉદાહરણ પણ આગળ લખીએ છીએ.

એક માણસનો થાપો અને ઢીંચણ વાથી સુજી ગયો, અને તેમાં સસકા આવતા હતા. તે માણસથી પોતાનો પગ હલાવી શકાતો નહોતો, કિંવા લાંબો કરી શકતો નહોતો. તેને આ રોગ દરવર્ષે વધતો હતો. આ પ્રમાણે પુષ્કળ વર્ષથી ચાલતું હતું. તે રોગીને જોવાથી ડા. કુન્હેને જણાયું કે તેના શરીરમાં નખથી તે શિખા સુધી વિજાતીય દ્રવ્ય ભરેલાં છે, અને નવીન વિજાતીય દ્રવ્ય પગના થાપા આગળ પ્રસરતાં જાય છે; અને પગમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય પગના થાપા તરફ પાછાં ફરતાં જાય છે. એ કારણથી વિજાતીય દ્રવ્યનો થાપામાં વધારે સંચય થયો હતો. અને કેટલાક દિવસ તે ત્યાં જેવાંને તેવાંજ રહ્યાં હોત તો ત્યાં તેને આમવાત થયો હોત. આ પ્રમાણે સ્થિતિ રહેવાનું કારણ કંઇ અંશે એ હતું કે, પહેલાં રોગીને ઉપચાર કરનાર વૈદ્યે સર્વ શરીરની સ્થિતિ સુધારવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં કેવળ પગના તે અવયવ ઉપર શેક વગેરે ઉપાય કર્યા હતા. આ ઉપરથી તાત્કાલિક ફાયદો થયો પરંતુ રોગનું કારણ શરીરમાં જેવું ને તેવુંજ રહ્યું હતું.

ડા. કુન્હેએ પ્રથમ એ જગોએ બાફ (વરાળ) આપી, તે જગોની કઠીણતા દુર કરી અને પછી નંબર ૩ નો ઉપાય કેટલાક દિવસ ચાલુ રાખ્યો. આ ઉપાય કરતાં કરતાં એ રોગી થોડાજ દિવસમાં તદન સારો થઈ ગયો.

બીજો એક સંધિવાયુ થએલો રોગી ડા. કુન્હેએ કેવી રીતે સાજો કર્યો તેની હકીકત નીચે લખીએ છીએ.

એક બાઇના હાથપગને સંધિવાયુ થયો હતો. તે સર્વ ઉપાય કરીને થાકી હતી અને છેવટે ડા. કુન્હે પાસે ગઇ. તે બાઇને અન્ન પચન બરાબર થતું નહોતું, તેથી તેને આ રોગ થયો છે, એમ ડા. કુન્હેને જણાયું. આ રોગ સારો કરવાનો માર્ગ એજ કે અન્ન પાચનક્રિયામાં સુધારો કરવો, અને મૂત્રાશય તથા આંતરડાની ક્રિયા બરાબર ચાલતી રહે એવો ઉપાય કરવો. તે પ્રમાણે ડા. કુન્હેએ તે બાઇને રોજ ત્રણ વખતે ઉપસ્થ માર્જનનો ઉપાય કરવાને કહ્યું. અને નવીન વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય નહીં તે માટે પથ્ય કેવી રીતે રાખવું તે પણ

સમજાવ્યું. ઠંડા પાણીના ઉપચારથી તે બાઇને બીલકુલ ટાઢ વાતી નહોતી. એટલુંજ નહીં પણ જે તેના સાંધા પહેલાં ઠંડા માલુમ પડતા હતા તે આ ઉપાયથી રૂધિરાભિસરણ બરાબર થવાથી નિરોગી મનુષ્યના શરીર પ્રમાણે ગરમ જણાવા માંડયા.

એક વૃદ્ધ બાઇને સંધિવાયુ થયો હતો. તેણે ડા. કુન્હેને બોલાવ્યા. તે આવ્યા પછી તેણે કહ્યું કે "કુન્હે સાહેબ આપે મારા સગાંને પુષ્કળ વખત રોગમુક્ત કરેલાં છે; પરંતુ આપનો મારા ઉપર કંઇ પણ ઇલાજ ચાલતો હોય તો કરી જુઓ. હું આજ ત્રણ વર્ષ થયાં પથારીવશ છું. આ રોગની પિડાથી મારા જીવને અત્યંત ત્રાસ થાય છે, અને તેથી મારા ઘરનાં માણસોને પણ મારે લીધે અસંત ત્રાસ વેઠવો પડે છે." ડા. કુન્હેએ તેની પ્રકૃત જોઈ અને તેમને સમજાવ્યું કે શરીરની ત્વચા આંતરડાં ઇત્યાદિ મળદ્વારોની ક્રિયા નિયમસર ન ચાલવાથી આ બાઇને આ રોગ થએલો છે, તેથી એ બાઇને પુછતાં તે કહેવા લાગી કે "મને પહેલાં સારો પરસેવો આવતો હતો, પણ હાલમાં કેટલાંક વર્ષથી તો મને બીલકુલ પરસેવો આવતોજ નથી. શિવાય મળશુદ્ધિ બરાબર થતી નથી. ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર દિવસ સુધી મને દસ્ત ઉતરતો નથી. બાકી અન્ન પચન બરાબર થાય છે." મળશુદ્ધિ બરાબર ન થાય તેની કંઈ હરકત નથી, પરંતુ કેવળ ભુખ લાગે કિંવા પેટમાં ન દુખે એટલે પોતાને અન્નપચન બરાબર થાય છે. એવું સમજનાર પુષ્કળ અજ્ઞાની લોક હોય છે, તે પૈકીનીજ આ વૃદ્ધ બાઇ પણ હતી. તેથી આ બાઇને વિશેષ દોષ આપવા સરખું કંઈ નહોતું. દસ્ત સાફ થયા શિવાય અન્ન પચન બરાબર થાય છે. એવું સમજવું એ તદ્દન મૂર્ખાઇ ભરેલું છે. ડા. કુન્હેએ એ બાઇને રોજ ઉપસ્થ માર્જનનો ઉપાય કરવો અને ગરમ કપડાં પહેરી અને ઓઢીને સૂઈ રહેવું એ પ્રમાણે ઉપાય કરવાને સમજણ આપી. થોડાં અઠવાડીયામાં તે બાઇની પ્રકૃતિ એટલી સુધરી કે તે પોતાની મેળે ઉઠવા અને ફરવા લાગી.

આ બાઈની અન્ન પચન થવાની ક્રિયા બગડવાથી તેને પ્રથમ આમવાત થયો. અને આ **આમવાતથી** પછી તેને સંધિવાયુ થવાનું કારણ આ બાઈએ એવું બતાવ્યું કે, મને આગળ દુકાન સંબંધી પુષ્કળ કામ ધંધો અને શ્રમ કરવો પડતો હતો અને તેથી મને રોગ તરફ લક્ષ આપવા અને તેનો ઉપાય કરવા બીલકુલ ફુરસદ મળતી નહોતી.

દુકાન સંબંધી કામ ધંધો છોડી દીધા પછી મને યાદ આવ્યું કે મને "**આમવાત** થયો છે." એનો અર્થ એજ કે સાદા વાયુનો તાત્કાલિક ઉપાય કરવામાં ન આવે તો આગળ પછી તેમાંથી સંધીવા થાય છે. કેડના સાંધામાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થઈ તે સડવા લાગ્યાથી જે દાહ ઉત્પન્ન થાય છે તેથી આ રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ રોગમાં કમરના સાંધાના હાડકા પાસે અત્યંત વેદના થાય છે. **સંધિવા** અને **આમવાત** પ્રમાણે આ રોગનો ઉપાય કરવાથી આ રોગ મટે છે.

આવા એક રોગીને ડા. કુન્હેએ સાજો કરેલો તેણે નીચે લખેલો એક આભાર દર્શાવનારો પત્ર ડા. કુન્હે તરફ લખેલો.

"મહાશય! આપે મને અનંત અને અવર્ણનીય એવી યાતનામાંથી મુક્ત કર્યો તે બદલ "હું આપનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનું છું.

"મેં ઘણા વૈદ્યોનાં ઓસડો લીધાં તેથી મને કંઇ પણ ફાયદો ન થતાં મને **પ્રકાશદ્વેષ** (એક "પ્રકારનો રોગ કે જેમાં પ્રકાશમાં આંખ ખુલ્લી રાખવાથી અસંત ત્રાસ થાય છે, અને અનેક "પ્રકારનો કંટાળો આવે છે એવો રોગ) આંખની પાંપણોને વારંવાર કંપ થવો, મુખ ઉપરની

"શિરાઓમાં ચમકારા થવા, માથું જડ થવું, ડાબા હાથમાં ચસકા આવવાં, કિંવા વેદના થવી.
"એ શિવાય અશક્તતા તો એટલી બધી થઇ ગઇ કે મારાથી બીજાની મદદ શિવાય પગમાં
"પહેરેલા બુટ કિંવા મોજાં કાઢી શકાતાં નહોતાં અથવા પલંગ ઉપર જઈ સુવાતું પણ નહોતું.
"અશક્તિ અને ભયંકર યાતનાથી મારા કેશ થોડાજ દિવસમાં સફેદ થઇ ગયા.

"આ શહેરમાંના પ્રખ્યાત ડાકટરો અને પ્રોફેસર મળી બાર વૈદ્યોએ મને ઔષધ ઉપચાર કર્યા,
"પરંતુ તેથી મને કંઇ પણ ફાયદો થયો નહી. કેટલાક પ્રોફેસર અસાધ્ય રોગનું ઉદાહરણ હું છું
"એમ માની મને પોતાના વિદ્યાર્થીને બતાવતા હતા. મહીનાના મહીના સુધી હું જુદા જુદા દવા-
"ખાનામાં 'ઈન્ડોર પેશન્ટ' તરીકે પડી રહ્યો, પરંતુ તેથી પણ મને કંઇ પણ લાભ થયો નહીં. છેવટે
"લીપ્સિક યુનિવર્સિટીના એક પ્રોફેસરે મને આપના તરફ આવવા કહ્યાથી હું આપના તરફ આવ્યો.

"મેં તા. ૨૪ મી જાનેવારીથી આપના ઉપાય કરવાનું શરૂ કર્યું. પહેલાજ ઉપચારથી
"મને પુષ્કળ પેશાબ થયો, પેટ પણ નાનું થયું, માથું પણ હલકું પડયું, અને હું કેટલાક
"દિવસથી લાકડીના ટેકા શીવાય ચાલી શકતો નહોતો તે હવે તો હું લાકડીના ટેકા શિવાય
"ચાલી શકું છું. પછી યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસરોને ખાત્રી કરી આપવા તેજ દિવસે તેમના તરફ
"જઇ મેં મારી સ્થિતિ તેમને પ્રત્યક્ષ બતાવી.

"ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી આપનો ઉપાય કર્યા પછી હું તદન સારો થઇ ગયો. તે દિવસથી
"આજ દિન સુધી મારી પ્રકૃતિ સારી છે. મને હવે સર્વ પ્રકારનું કામ કરવાની શક્તિ આવી છે.
"આગળ મારાથી બીલકુલ હાલી શકાતું નહોતું તે હવે એક એક હાથે પકકું પચાશ પચાશ શેર
"વજન ઉચકી શકું છું.

"સને ૧૮૮૫ થી તે સને ૧૮૮૯ સુધી હું અહીંના નામાંકિત વૈદ્યનાં ઔષધ લેતો
"હતો, પરંતુ મને ગુણ થવાને બદલે ઉલટી મારી પ્રકૃતિ જાસ્તી બગડી હતી. આપે તા. ૨૩ મી
"જાનેવારીથી તા. ૧૩ મી ફેબ્રુઆરી સુધી આપની નવીન પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપાય કરી મને આ-
"રોગ્ય અને તે સાથે કામધંધો કરવાનું સામર્થ્ય આપ્યું છે."

હાથ પગમાં શરદી અને મસ્તક તપેલું રહેવાનાં કારણ—હવે કેટલાકનાં હાથ પગ ટાઢા હીમ જેવા અને માથું કેમ તપેલું રહે છે તે સંબંધી વિચાર કરીએ. વાસ્તવિક જોતાં મસ્તક ઠંડું અને પગ ગરમ રહેવા જોઇએ. પરંતુ જેને શરદી ગરમી હોય છે; તેવા લોકોની સ્થિતિ આનાથી ઉલટી હોય છે, આગળ કહી ગયા છીએ કે સર્વ રોગમાં જ્વર એ કોઈ પણ રૂપમાં હોય છેજ અથવા સર્વ રોગ એ જ્વરનાં ભિન્ન રૂપ છે. આ સર્વવ્યાપક સિદ્ધાંત પ્રમાણે ઉપર લખેલાં લક્ષણો આન્તર જ્વરને લીધેજ થાય છે. જ્વરને લીધે જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય સડવા માંડી પ્રસરવા લાગે છે, ત્યારે તે શરીરના (હાથ, પગ, મસ્તક ઇત્યાદિ) અગ્ર ભાગ સુધી જઇ ત્યાં અટકે છે. અર્થાત તે જગોએ તેનો ઘણોજ સંચય થાય છે. જે વિજાતીય દ્રવ્ય પગમાં અને હાથમાં જાય છે. તેને તે ઇન્દ્રિયમાં ઘણી અડચણ થતી નથી. તે દ્રવ્ય પ્રથમ અંગુઠા અને ઇતર આંગળીયોમાં જઇ ભેગાં થાય છે. પછી પગના તળીએ ભેગાં થાય છે અને તે જગા ભરાઈ જાય છે એટલે પગ ઉપર ભેગાં થાય છે. આ ભાગમાં એ દ્રવ્યને લીધે અડચણ થવાથી તે જગાએ રક્તાભિસરણ બરાબર થતું નથી, અને તેને લીધે લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થનારી ગરમી તે ભાગમાંથી કમી થાય છે. હાથમાં પણ તેજ સ્થિતિ થાય છે. કેટલાકનાં પગનાં આંગળાંના ટેરવાંના ભાગને પ્રથમ શરદી થાય છે જેથી તે ઠંડા રહે છે.

કેટલાકને પ્રથમ એકજ પગને શરદી જણાય છે, પરંતુ એ શરદી વધતાં વધતાં છેવટ ઘુંટણના નીચેના સર્વે ભાગમાં પથરાઈ જાય છે. આવે પ્રસંગે પગમાં મોજાં પહેરી પગે ગરમી લાવવાનો ઉપાય કરવામાં આવે તો તેથી કેટલાક દિવસ સુધી ફાયદો જણાય છે. પરંતુ પછી પગના મોજાથી પણ પગની ગરમી સચવાતી નથી. આ વિકાર વધારે વધવા લાગ્યા પછી પગ ઉપર ગમે તેટલાં ગરમ કપડાં રાખવામાં આવે તોપણ પગમાં ગરમી આવશે નહીં. એ તો ઉઘાડું છે કે જે ભાગમાં રક્તાભિસરણ બરાબર થતું ન હોય તે ભાગમાં ગરમી પણ ક્યાંથી હોય? કારણ અંગની ગરમી સાચવનાર જે લોહી તે જ્યાં ન હોય ત્યાં અંગ ગરમી તે ક્યાંથી આવે? **વાસ્તવિક જોતાં કપડાં કંઇ શરીરમાં ગરમી લાવતાં નથી પરંતુ શરીર કપડાંમાં ગરમી લાવે છે.** કારણ મૂળ ઉષ્ણતા રક્તમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. કપડાં માત્ર શરીરની ગરમીને બહાર જવા દેતાં નથી. પરંતુ તે ગરમીને અટકાવી રાખી ભેગી થવા દે છે. પગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થવાથી લોહીને ચારે બાજુ ફરવાને ખુલ્લી જગા ન રહેવાથી તે જગાએ જ્યારે લોહીનો પુરતો જથો બરોબર રહેતો નથી, ત્યારે પછી તે જગાએ ઉષ્ણતા તે ક્યાંથી આવે? જ્યાં રક્ત કમી અથવા જ્યાં રક્તાભિસરણ બરોબર થતું ન હોય એવા શરીરના ભાગ ઉપર ગમે તેટલાં વસ્ત્રોનો ઢગલો કરવામાં આવે તેથી શાનો ફાયદો થાય?

પગમાં શરદી થવાનું અથવા પગ ઠંડા રહેવાનું કારણ ઉપર પ્રમાણે છે. મસ્તકમાં ઉષ્ણતા રહેવાનું કારણ તે જગાએ રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય એજ છે. પરંતુ જે દ્રવ્યને લીધે પગે શરદી થઇ પગ ઠંડા રહે છે તેજ દ્રવ્યથી મસ્તકમાં ઉષ્ણતા કેમ થાય, આ પ્રશ્ન કેટલાક કરશે. આ પ્રશ્નનો ઉત્તર એવો છે કે મસ્તકમાં સ્વાભાવિકરીતે લોહીનો જથો પુષ્કળ હોવાથી મસ્તકમાંનું લોહી વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર કાઢી નાંખવા યત્ન કરે છે તેથી, અને તે પ્રયત્નને લીધે એકમેકનું ઘર્ષણ થવાને લીધે, ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. એકજ વિજાતીય દ્રવ્યને લીધે પગે શરદી કેમ થાય છે, અને મસ્તકને ઉષ્ણતા કેમ થાય છે, તે વાંચક વર્ગના ધ્યાનમાં હવે આવ્યું હશે. આ ઉપરથી એ પણ સિદ્ધ થાય છે કે એકજ કારણને લીધે જુદાં જુદાં લક્ષણ ઉત્પન્ન થઇ શકે. વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થતાં મસ્તકમાં ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થવી એ એક પ્રકારે સુચિન્હ છે. કારણ રોગ સાથે યુધ્ધ કરી તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાનું કંઇ પણ સામર્થ્ય શરીરમાં રહેલું છે એમ તે ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. જ્યારે મસ્તકમાં વિજાતીય દ્રવ્ય અતિશય ભેગાં થાય છે, અને તેને કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવાનું સામર્થ્ય શરીરમાં રહેતું નથી, ત્યારે મસ્તકમાંની ઉષ્ણતા કમી થાય છે. આ પ્રમાણે પ્રથમ મસ્તકમાં દાહ થઈ તે કેટલીક મુદત સુધી રહ્યા પછી માથું ઠંડું હીમ જેવું થવાનાં કેટલાંક ઉદાહરણ જોવામાં આવ્યાં છે. આવા પ્રકારે પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થવો એ અસંત ખરાબ ચિન્હ છે. અત્યાર સુધી હાથ પગે શરદી અને મસ્તકમાં ઉષ્ણતા રહેવાનું કારણ કહેવામાં આવ્યું તે ખરૂં હોવાનું કારણ એ છે કે, એ કારણને અનુસરી ઉપાય કરવામાં આવે તો ફાયદો થાયજ. આગળ કહી ગયા છીએ કે પ્રથમ પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થયા સિવાય બીજી જગાએ વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થતો નથી. એ તત્વને અનુસરી હાથ, પગ, અને મસ્તકમાં વિજાતીય દ્રવ્યોને આવવાનું મૂળસ્થાન જે પેટ તેમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય કમી કરવાનો અને પાચનશક્તિ સુધારવાનો પ્રથમ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આ પ્રમાણે ઉદરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા ડા. કુન્હેના ઉપાય કરવામાં આવે તો ઉપરનો વિકાર નાશ પામે છે.

હવે કુબડા થઇ જવું અથવા આવાળુ થઇને કે અન્ય કારણથી શરીરનાં અંગો વાંકાંચુંકાં કે બેડોળ થઈ જવાં, ઇત્યાદિ શરીરની વિરૂપતા આણનાર કારણનો વિચાર કરીએ.

વિરૂપતા—અત્યાર સુધી કરેલા વિવેચન ઉપરથી સર્વ રોગનું મૂળ કારણ એકજ છે એ ધ્યાનમાં આવ્યું હશેજ, પરંતુ સંધિવાયુ ઈત્યાદિના વિવેચન મુકી દેઈ એકદમ આ વિષય હાથમાં લીધો છે તે જોઇ આશ્ચર્ય પામવાનું કારણ નથી; કારણ જે કારણથી શરીરમાં રોગ થાય છે તેજ કારણથી શરીરમાં વિરૂપતા પણ થાય છે. શરીરનો એકાદ ભાગ કિંવા અવયવ, બેઢબ કિંવા વાંકોચુંકો થઈ જવાનું કારણ તેમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો અતિશય સંચય થવો એજ છે. જે પ્રમાણે **આમવાત** એ રોગમાં આમ અથવા વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરના એકાદ ભાગમાં કિંવા સાંધામાં સંચય થઈ ત્યાં કિંચિત સોજો કિંવા કઠણાશ ઉત્પન્ન થાય છે તેજ પ્રમાણે વિજાતીય દ્રવ્યનો અવયવોમાં પુષ્કળ સંચય થવાથી તે અવયવ અક્કડ થઇ કઠણ થઇ જાય છે, અને તે અવયવ બેઢબ દેખાય છે. વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય થઈ તેમાં ફેરફાર થવાને ઘણો વખત લાગે છે. દરમ્યાન એકાદ રોગ થઇ તે રોગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો નિકાલ થઈ જાય તો આ દ્રવ્યથી શરીરમાં ફેરફાર થવાનો સંભવ કેટલાક વખત સુધી બંધ રહે છે. જે વિજાતીય દ્રવ્યથી એકાદને બળીયા, બીજાને તાવ ને ત્રીજાને સંધિવાયુ થાય છે, તેજ દ્રવ્યને રોગદ્વારાએ શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવા જેમની પ્રકૃતિમાં સામર્થ્ય હોતું નથી તેવા માણસના અવયવને વિરૂપતા આવે છે. આવી રીતે વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારે સંચય થવાના સ્થળનો વિચાર કરીએ તો શરીરના જે ભાગને વિશેષ શ્રમ અથવા વ્યાયામ થતો નથી, અથવા જે ભાગની વિશેષ હાલચાલ થતી નથી એ ભાગજ હોય છે. આવા ભાગના આસપાસ મહત્વની ઇન્દ્રિયો ન હોય તો તે સ્થળે વિજાતિય દ્રવ્યનો ઘણોજ સંચય થાય તોપણ તેથી ત્રાસ કિંવા અડચણ થાય છે એમ આપણને જણાતું નથી. શરીરના ફક્ત ડાબા કિંવા જમણા હાથ કે પગને શ્રમ પડે તેવું કોઇ પણ જાતનું કામ કરવું, સીધા ન બેસતાં વાંકા વળી ખુંધ કાઢી બેસવું, વગેરે બાહ્ય કારણને લીધે એ વિજાતીય દ્રવ્ય કંઈ ભાગમાં કમી જાસ્તી પ્રમાણથી ભેગાં થાય છે. જે અવયવ કિંવા શરીરના ભાગને વ્યાયામ કમી હોય છે તે ભાગ આ દ્રવ્યના યોગથી, બેઢબ કિંવા વાંકો ચુંકો થાય છે. જેમના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય હોતાં નથી એવા નિરોગી માણસને ટટાર ન બેસવાથી કદિ પણ ખુંધ નિકળતી નથી. કારણ તેવા માણસો થાક લાગ્યા પછી ટટાર ન બેસતાં અઠેલીને બેસે તોપણ તેમને વિશ્રાંતિ મળ્યા પછી તે પાછા સીધા અને ટટાર બેસે છે તેથી તેમનું શરીર આગળની પેઠે સિધ્ધુ અને સરળ થાય છે.

વગડામાં કિંવા ખેતરમાં વાંકા વળી કામ કરનાર ગામડાના લોકની પીઠ કવચિત ખુંધી થએલી હોય છે. તે વાંકા વળીને કેટલીક વાર કામ કરતા હોય છે પરંતુ તે ઉભા થાય છે એટલે તેમનું શરીર બીલકુલ સિધ્ધુ દેખાય છે. શરીર વિરૂપ થવાના અનેક પ્રકાર છે. અમુક અવયવ કિંવા શરીરનો અમુક ભાગ વિરૂપ થવો એ કામ ધંધા અને ઇતર ટેવ ઉપર અવલંબીને રહે છે; અથવા જે પાસા તરફ આપણે વિશેષ સુઇએ છીએ તે ઉપર પણ આ વાત અવલંબી રહે છે. કેટલીક વખત શરીરની મૂળની સ્વાભાવિક પ્રકૃતિ અર્થાત માબાપ તરફથી શરીરને પ્રાપ્ત થએલો ધર્મ એ એક કારણ હોય છે.

એક સરખા આકારનાં બે માણસ ભાગ્યેજ હોય છે તોપણ નિરોગી માણસનો સ્વાભાવિક આકાર કેવો હોય છે, એની કલ્પના થવા માટે નિરોગી માણસની આકૃતિ છેવટના ભાગમાં આપવાનો ઇરાદો છે.

કેટલાકને પ્રથમ એકજ પગને શરદી જણાય છે, પરંતુ એ શરદી વધતાં વધતાં છેવટ ઘુંટણના નીચેના સર્વ ભાગમાં પથરાઈ જાય છે. આવે પ્રસંગે પગમાં મોજાં પહેરી પગે ગરમી લાવવાનો ઉપાય કરવામાં આવે તો તેથી કેટલાક દિવસ સુધી ફાયદો જણાય છે. પરંતુ પછી પગના મોજાથી પણ પગની ગરમી સચવાતી નથી. આ વિકાર વધારે વધવા લાગ્યા પછી પગ ઉપર ગમે તેટલાં ગરમ કપડાં રાખવામાં આવે તોપણ પગમાં ગરમી આવશે નહીં. એ તો ઉઘાડું છે કે જે ભાગમાં રકતાભિસરણ બરાબર થતું ન હોય તે ભાગમાં ગરમી પણ ક્યાંથી હોય ? કારણ અંગની ગરમી સાચવનાર જે લોહી તે જ્યાં ન હોય ત્યાં અંગ ગરમી તે ક્યાંથી આવે ? **વાસ્તવિક જોતાં કપડાં કંઇ શરીરમાં ગરમી લાવતાં નથી પરંતુ શરીર કપડાંમાં ગરમી લાવે છે.** કારણ મૂળ ઉષ્ણતા રકતમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. કપડાં માત્ર શરીરની ગરમીને બહાર જવા દેતાં નથી. પરંતુ તે ગરમીને અટકાવી રાખી ભેગી થવા દે છે. પગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થવાથી લોહીને ચારે બાજુ ફરવાને ખુલી જગા ન રહેવાથી તે જગાએ જ્યારે લોહીનો પુરતો જથો બરોબર રહેતો નથી, ત્યારે પછી તે જગાએ ઉષ્ણતા તે ક્યાંથી આવે ? જ્યાં રકત કમી અથવા જ્યાં રકતાભિસરણ બરોબર થતું ન હોય એવા શરીરના ભાગ ઉપર ગમે તેટલાં વસ્ત્રોનો ઢગલો કરવામાં આવે તેથી શાનો ફાયદો થાય ?

પગમાં શરદી થવાનું અથવા પગ ઠંડા રહેવાનું કારણ ઉપર પ્રમાણે છે. મસ્તકમાં ઉષ્ણતા રહેવાનું કારણ તે જગાએ રહેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય એજ છે. પરંતુ જે દ્રવ્યને લીધે પગે શરદી થઇ પગ ઠંડા રહે છે તેજ દ્રવ્યથી મસ્તકમાં ઉષ્ણતા કેમ થાય, આ પ્રશ્ન કેટલાક કરશે. આ પ્રશ્નનો ઉત્તર એવો છે કે મસ્તકમાં સ્વાભાવિકરીતે લોહીનો જથો પુષ્કળ હોવાથી મસ્તકમાંનું લોહી વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર કાઢી નાંખવા યત્ન કરે છે તેથી, અને તે પ્રયત્નને લીધે એકમેકનું ઘર્ષણ થવાને લીધે, ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. એકજ વિજાતીય દ્રવ્યને લીધે પગે શરદી કેમ થાય છે, અને મસ્તકને ઉષ્ણતા કેમ થાય છે, તે વાંચક વર્ગના ધ્યાનમાં હવે આવ્યું હશે. આ ઉપરથી એ પણ સિદ્ધ થાય છે કે એકજ કારણને લીધે જુદાં જુદાં લક્ષણ ઉત્પન્ન થઇ શકે. વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થતાં મસ્તકમાં ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થવી એ એક પ્રકારે સુચિન્હ છે. કારણ રોગ સાથે યુધ્ધ કરી તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢવાનું કંઇ પણ સામર્થ્ય શરીરમાં રહેલું છે એમ તે ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. જ્યારે મસ્તકમાં વિજાતીય દ્રવ્ય અતિશય ભેગાં થાય છે, અને તેને કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરવાનું સામર્થ્ય શરીરમાં રહેતું નથી, ત્યારે મસ્તકમાંની ઉષ્ણતા કમી થાય છે. આ પ્રમાણે પ્રથમ મસ્તકમાં દાહ થઈ તે કેટલીક મુદત સુધી રહ્યા પછી માથું ઠંડું હીમ જેવું થવાનાં કેટલાંક ઉદાહરણ જોવામાં આવ્યાં છે. આવા પ્રકારે પ્રકૃતિમાં ફેરફાર થવો એ અત્યંત ખરાબ ચિન્હ છે. અત્યાર સુધી હાથ પગે શરદી અને મસ્તકમાં ઉષ્ણતા રહેવાનું કારણ કહેવામાં આવ્યું તે ખરૂં હોવાનું કારણ એ છે કે, એ કારણને અનુસરી ઉપાય કરવામાં આવે તો ફાયદો થાયજ. આગળ કહી ગયા છીએ કે પ્રથમ પેટમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થયા સિવાય બીજી જગાએ વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થતો નથી. એ તત્વને અનુસરી હાથ, પગ, અને મસ્તકમાં વિજાતીય દ્રવ્યોને આવવાનું મૂળસ્થાન જે પેટ તેમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય કમી કરવાનો અને પાચનશક્તિ સુધારવાનો પ્રથમ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. આ પ્રમાણે ઉદરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા ડા. કુન્હેના ઉપાય કરવામાં આવે તો ઉપરનો વિકાર નાશ પામે છે.

તો સર્વ રોગનું કારણ——એકજ છે. બુદ્ધિપૂર્વક બારિકાઇથી અવલોકન કરનારને આ સિદ્ધાંતની સાબીતીના ઘણા દાખલા દરરોજ મળી આવે તેમ છે."

આ વિષય સમાપ્ત કરતા પહેલાં, રોગની પરીક્ષા કરવાની હાલમાં ચાલુ વપરાશમાં આવતી સર્વ રીતો કરતાં **"મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર"** વડે રોગોની પરીક્ષા કરવાની નવીન વિદ્યા કેટલી ચઢીયાતી છે, તે બતાવી આપવા માટે થોડાક પુરાવા રજુ કરવાનું ઠીક થઇ પડશે.

સર્વ વૈદ્ય, હકીમ, ડૉકટરો પાસે રઝળી રખડી સાજા થવાને બદલે પ્રકૃતિ છેકજ બગાડી બેઠા પછીજ દરદીઓ ડૉ. કુન્હે પાસે જતા હતા, અને હાલમાં પણ આ કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાના હિમાયતીઓ પાસે લગભગ બધા દરદીઓ આવાજ પ્રકારના આવે છે, તેથી હાલમાં પ્રચારને પામેલી રોગ પારખવાની પદ્ધતિઓની ઉપયોગીતાની ખરી તુલના કરવાનો ડૉ. કુન્હેને બહુજ સારો લાગ મળ્યો હતો. અને તેના હાલના અનુયાયીઓને પણ આવો લાભ મળવો ચાલુ રહ્યો છે. દાખલા તરિકે, એક વખત એક કદાવર, ઉંચો માણસ, જેને લોકો તો સાધારણ રીતે તંદુરસ્તીની મૂર્તિ તરિકેજ માની લે તેવો, ડૉ. કુન્હે પાસે સલાહ લેવા ગયો, અને જણાવ્યું કે પોતે કામ કરવાને તદ્દન અશકત છે. તેણે વધારામાં જણાવ્યું કે "મેં ઘણાક પ્રસિદ્ધ ડૉકટરોની મુલાકાત લેઇ શરીર તપાસાવ્યું છે. તેમણે છાતી ઠોકી, કર્ણનલિકા (સ્ટેથોસ્કોપ) વડે હૃદયના ધબકારા સાંભળી, પેટ વગેરે દબાવી જોઇ, તેમજ બીજી સાધારણ રીતે તપાસ કરી મને જણાવ્યું કે, તું તદ્દન તંદુરસ્ત છે, અને તપાસ કરતાં તારા શરીરમાં કાંઇજ વ્યાધિ જડી આવતો નથી. પોતે રોગી હોવાનો માત્ર ખોટો ખ્યાલ તારા મનમાં ભરાઈ ગયો છે. અને તેથી ઉપાય તરિકે તારે હવાફેર કરવા મુસાફરીએ નિકળવું, જેથી રોગ સંબંધી મનમાં ઘોળાયા કરતા ખોટા અને નકામા વિચાર વિસારે પડશે, અને શરીર સુધારા પર આવેલું તને લાગશે. હું તેઓની સલાહ પ્રમાણે બરાબર ચાલ્યો, પરંતુ તેનાથી કંઇજ લાભ જણાયો નહિ ત્યારે તમારી પાસે આવ્યો છું." આ દરદીના ગળા તથા માથા તરફ નજર ફેંકતાંજ, અને પછી માથાને જમણી તથા ડાબી બાજુએ ફેરવીને ગળાને બહારથી બરાબર તપાસતાંજ ડૉ. કુન્હેને સ્પષ્ટરીતે માલૂમ પડયું કે, તે માણસના શરીરમાં રોગજનક વિજાતીય દ્રવ્યનો મોટો સંચય થયેલો છે. પોતાના હમેશ મુજબના પાણીના ઉપાય કરવાની ડૉ. કુન્હેએ ભલામણ કરી, અને તે પ્રમાણે ચાલતાં દોઢ માસમાં તેના શરીરમાંથી એટલો તો વિજાતિય દ્રવ્યનો કચરો નિકળી ગયો કે પોતે આખો દિવસ થાકયા વગર કામ કરી શકે છે, એવો શુભ સંદેશો ડૉકટરને કહાવી મોકલ્યો. રોગની પરીક્ષા કયી વિદ્યા વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, તે આ વાત ઉપરથી જોઈ શકાશે. આના જેવાજ દાખલા, જેમાં લોકો જે માણસોને આરોગ્યની પ્રતિમારૂપ ગણતા હોય તે માણસો પોતેજ તે વાતનો ઇનકાર કરી, પોતે હમેશ રોગી રહ્યા કરવાની ફર્યાદ કર્યા કરતા હોય તેવા ઘણા દાખલા વારે ઘડીયે જોવામાં આવ્યાની વાત ડૉ. કુન્હે લખે છે. આવા દરદીઓને વૈદ્ય ડૉકટર પાસે જવું પણ ગમતું નથી, કારણ અગાઉના અનુભવ ઉપરથી તેમની ખાત્રી થયેલી હોય છે કે, ડૉકટરો તેમના રોગને માત્ર મનઃકલ્પિતજ ગણી કાઢશે. રોગની પરીક્ષા કરવાની ચાલુ રીતો કેટલી અપૂર્ણ અને નિર્માલ્ય છે તેની ખાત્રી, ડૉ. કુન્હે કહે છે કે, આવા દાખલા ઉપરથીજ થઇ શકે છે.

બીજો એક દાખલો પણ કુન્હે આપે છે. એક અરાડ વર્ષની છોકરીને "કલોરોસીસ" નામનો રોગ થયો હતો. જેને લીધે શરીરની લાલાશ ઓછી થઈ તેને બદલે શરીરનો રંગ લીલાશ પડતો થયો હતો અને તે સાથે હાંફ ચઢતો હતો અને માસિક ઋતુસ્રાવમાં પણ બિગાડ

થયેલો હતો. બીજા ડૉકટરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો હતો કે, તે છોકરીના શરીરમાં માત્ર "કલોરોસીસ" ની થોડી અસર છે, બાકી બીજી બધી રીતે તે **તદ્દન તંદુરસ્ત** છે, અને જો થોડું લોહ લેશે તો ટુંક મુદતમાં પુરેપુરી સાજી થઇ જશે. ડૉકટરોની આવી સલાહ પ્રમાણે તે છોકરીએ લોહ ઘણો વખત ખાધું હતું પણ તેથી તેનું લોહી સુધર્યું નહિ. ડૉ. કુન્હે કહે છે કે, મારા "**મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર**" ના જ્ઞાને મારી ખાત્રી કરી આપી કે તે છોકરી "તદ્દન તંદુરસ્ત" અને વળી તેજ વખતે "કલોરોટીક" હોઇ શકેજ નહિ, કારણ કે તેના શરીરમાં વિજાતિય દ્રવ્યનો મોટો સંચય થયેલો હતો. છેક વાળ જેવી ઝીણી નસો જે લોહીને તંદુરસ્ત હાલતમાં ચામડીપર સરખીરીતે પ્રસારે છે, તે આ છોકરીના શરીરમાં પુરાઈ ગયેલી હતી, અને તેથી ત્વચાના બહારના ભાગમાં લોહી પુરતા પ્રમાણમાં પહોંચી અને ફરી શકતું ન હોવાથી, ચામડી ફીક્કી અને રોગી દેખાતી હતી. આનું કારણ ઘણાં વર્ષની અપૂર્ણ પચનક્રિયાજ હતી, જે વાત દરદીએ પોતે પણ કબુલ કરી. આ ઠેકાણે ખાસ કહેવાની જરૂર છે કે, તંદુરસ્ત માણસની પચનશકિત કેવી હોવી જોઇયે તે ઘણાંખરાં માણસો જાણતાંજ નથી, અને તેથી તેવી જાતની પાચન શકિતની મોટી અગત્ય લોકોના ખ્યાલમાં પણ રહેતી નથી. આ વાતનાં તાજાં દ્રષ્ટાંત દરેક કુશળ વૈદ્ય ડૉકટરને દરરોજ મળી આવે છે. આ છોકરીને મેં આગળ કહેલા માણસના જેવાજ જળોપચાર કરવાની ભલામણ કરી, અને તે પ્રમાણે ચાલતાં થોડાક મહીનામાં તેનો રોગ સમૂળગો જતો રહ્યો, અને તેનો દેખાવ તદ્દન ફરી ગયો. આ ઉપરથી પ્રચલિત રોગ પરીક્ષાની પદ્ધતિઓ દરદીની ખરી સ્થિતિ જાણવાને કેટલી અશકત હોઇ ભુલાવામાં પડે છે તે બરાબર રીતે જણાઇ આવે છે. કારણ કે ખરો રોગ જે પોતે વિજાતીય દ્રવ્યના ભરાવાથી પેદા થયો હતો તેની માત્ર બહારની નિશાની તે "કલોરોસીસ" હતી. અને શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો કચરો એકઠો થવાનું કારણ અપૂર્ણ પચન ક્રિયાજ હતી. હવે આ બધી વાતનો નિર્ણય ડૉ. કુન્હેએ દરદીના ગળા તથા માથા તરફ જોતાંજ કરી દીધો, પરંતુ બીજા ડૉકટરો તો તે વાત ખોળી કાઢવાને અશકત નિવડયા.

એક વધારે દ્રષ્ટાંત લ્યો. બહુજ સખ્ત બંધકોશથી પિડાતી એક બાઇ ડૉ. કુન્હે પાસે ગઇ. હતી. કોઇ પણ દવાની તેના રોગપર અસર થઇ નહિ ત્યારે ડૉકટરોએ તેને કહ્યું કે તારે ચિંતા કરવાનું કાંઇ કારણ નથી, કેમકે ઘણાંએ કેવળ નિરોગ માણસોને બંધકોશની પિડા રહ્યા કરે છે, અને તે જો મટે તો પોતાની મેળે એમને એમ મટી જાય છે. આ બાઇને તપાસતાં ડૉ. કુન્હેને જણાયું કે તેનું શરીર બહુજ મલપૂર્ણ બનેલું હતું, અને ખાસ કરીને કચરાનો પેટમાં ઘણોજ ભરાવો થયેલો હતો જેને લીધે ત્યાં લાંબા વખતથી અંદરની બાજુએ ઘણીજ ગરમી રહ્યા કરતી હતી. અને આવી સખ્ત ગરમીને લીધે આંતરડાંમાં પેદા થતા રસ બધા સુકાઇ જતા અને ઝાડાનો ભાગ અંદર બળીને સુકો લાકડા જેવો થઈ જઇ. આંતરડાંમાંજ ભરાઈ રહેતો હતો. તેને જળોપચારના સામાન્ય ઉપાય બતાવવામાં આવ્યા, અને શરૂઆતનાં થોડાંક સ્નાન લીધા પછી બહુજ થોડા વખતમાં અંદરની ગરમી બહાર નિકળી આવવા લાગી જેને લીધે દસ્તે સાફ આવવા લાગ્યો. આ દાખલા ઉપરથી પણ પ્રચલિત રોગનિદાન પદ્ધતિઓની અપૂર્ણતા જણાઈ આવે છે. એક માણસ તદ્દન તંદુરસ્ત હોય છતાં તેને બંધકોશ રહ્યા કરે એના કરતાં વધારે ભૂલભરેલો બીજો કોઇ વિચાર હોઇ શકે નહિ. આવી માન્યતા સત્યથી કેટલી બધી દૂર છે! બહારનાંજ ચિન્હો જોનાર પણ તેનાં અંદરનાં કારણો ખોળી કાઢી શકવાને અસમર્થ બાળકોજ આવો વિચાર બાંધી બેસે. પરંતુ ખરીરીતે તો **નબળી પચનક્રિયા એજ સર્વ જાતના રોગની જનની છે.**



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं घृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા **શ્રી** ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" — "પ્હેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૪ થું.] — સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૧. — [અંક ૯ મો.

The Human Skeleton.

How many bones in the human head?
Eight, my child, as I've often said.
How many bones in the human spine?
Twenty-six, like a climbing vine.
How many bones in the human chest?
Twenty-four ribs, and four of the rest.
How many bones in the human arm?
In each one, two in each forearm.
How many bones in the human wrist?
Eight in each if none are missed.
How many bones in the fingers ten?
Twenty-eight, and by joints they bend.
How many bones in the human hip?
One in each; like a dish they dip.
How many bones in the human knees?
One in each, the knee-pan, please.

How many bones in the ankles strong?
Seven in each but none are long.
How many bones in the toes; half a score?
Twenty-eight and there are no more.
And now altogether these many bones fix,
And they count in the body two hundred and six.
And now and then a bone I should think,
That forms on a joint, or to fill up a chink.
And sesa-moid bone, or a wormian, we call,
And now we may rest for we've told them all.

વ્યાધિસ્વરૂપ નિર્ણય.

ડૉકટરો રોગવિષે કેટલું જાણે છે?

(લેખકઃ—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ વિષેનો અમારો વિચાર એવો તો નવીન અને વિલક્ષણ છે કે, ઘણાઓને તે અજબ જેવો જણાશે. પરંતુ વ્યાધિનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટરીતે સમજવાની અતિશય આવશ્યકતા છે, એ વાત સર્વ ડૉકટરો અને વૈદ્યો એક સ્વતઃ સિદ્ધ સૂત્ર તરિકે સ્વીકારે છે તેથી, આ વાતનો નિર્ણય કરવાનું આપણે શરૂ કરીએ.

હવે પછીના **નિદાન** વિષેના **ખંડ બીજા**માં બતાવી આપવામાં આવશે કે, જેને "રોગ" અથવા "વ્યાધિ" કહેવામાં આવે છે, તે અમુક જાતનાં અસ્વાભાવિક લક્ષણો અથવા ચિન્હોનો સમુહ છે. બગડેલી પ્રકૃતિનાં ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવાં અને સામાન્ય રીતે લગભગ દરેક દાખલામાં જણાતાં ચિન્હો નીચે પ્રમાણે છેઃ—અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓ અને હદ કરતાં વધારે કે ઓછી ભુખ, આંતરડાં, મુત્રાશય વિગેરે મલોત્સર્ગક અવયવોની અસ્વાભાવિક ક્રિયા, એટલે કે નાક અને ફેફસાંમાંથી બલગમનું વધારે પ્રમાણમાં પડવું, અથવા તો લાગણીઓમાં વિકાર થવો; જેમકે કેટલાક ભાગમાંથી ચેતનશક્તિનો નાશ થઈ જવો. દાખલા તરીકે લકવો અને આંધળાપણું અગર તો શરીરના કોઇ ભાગની લાગણી હદ ઉપરાંત તીવ્ર થઇ જવી. આ સિવાય વળી આખા શરીરની કે કોઇ ભાગની ગરમીમાં હદ કરતાં વધારો કે ઘટાડો થવો.

આવાં આવાં ઘણાં લક્ષણોનું બહુજ ધ્યાનપૂર્વક અને ઝીણામાં ઝીણી વિગત સાથે નિરીક્ષણ કરવામાં આવેલું છે, અને તેનું વર્ણન વૈદકનાં સર્વ પુસ્તકોમાં જોવામાં આવે છે. પરંતુ "વ્યાધિ" અથવા "રોગ" નો પુરેપુરો અર્થ આવી જાય એવી એક ટુંકી વ્યાખ્યા આપણે જો ડૉકટરોને પુછીયે, કે જે વ્યાખ્યા ઉપરથી રોગ એ શું ચીજ છે, અને તેનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ શું છે એ સમજી શકાય, તો તેવી વ્યાખ્યા તેઓ આપી શકતા નથી. સામાન્ય ડાકટરોની

વાત બાજુપર રાખીને મોટા મોટા વિદ્વાન ડૉક્ટરો પણ આ સંબંધમાં શું કહે છે, તેના થોડાક નમુના તપાસીયે.

ડૉ. ઑસ્ટીન ફ્લીન્ટ, એમ. ડી. કહે છે કે—" 'વ્યાધિ' ની વ્યાખ્યા બાંધવી એ ખચીતજ અઘરૂં કામ છે; તેની નિષેધાત્મક વ્યાખ્યા આપવાનું કામ જરા સહેલું છે; એટલે કે વ્યાધિ એ શું **નથી,** એ કહેવું બની શકે, પરંતુ તે શું છે એ કહી શકાય નહિ. આરોગ્ય અથવાં તંદુરસ્તીનો કેવળ અભાવ અથવા ખોટ એનું નામ વ્યાધિ! પરંતુ આમ કહેવાથી ગુંચવાડો એક સ્થળેથી ખસી બીજે આવે છે. કારણ તુરતજ પ્રશ્ન એ ઉભો થાય છે કે હવે 'આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તીની શી વ્યાખ્યા આપવી?' પરંતુ આરોગ્યની વ્યાખ્યા આપવી એ રોગની વ્યાખ્યા આપવાના કામથી લેશ માત્ર પણ સહેલું નથી."

પ્રોફેસર ગ્રૉસ કહે છે કે—" વ્યાધિના ખરા તત્વ વિષે ઘણુંજ થોડું જાણવામાં આવેલું છે, અથવા ખરૂં કહું તો બીલકુલ જાણાયલું નથી."

પ્રોફેસર જ્યૉર્જ બી. વુડ જણાવે છે કે—" વ્યાધિનાં મૂળતત્વો શોધી કાઢવાના પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા છે, પરંતુ તેમાં કાંઈ બહુ સફળતા મળેલી જણાતી નથી, કારણ કે શરીરની સ્વાભાવિક અને નિરોગ ક્રિયાઓ કેવા પ્રકારની હોવી જોઇયે તેનો નિર્ણય હજુ સુધી આપણે કરી શકયા નથી ત્યાં સુધી શરીરની ક્રિયાઓમાં થયેલા બિગાડ આપણે સમજી શકવાને અસમર્થ છીયે."

લંડન શહેરના ડૉક્ટર એડવર્ડ સ્મીથ કહે છે કે—" ચિકિત્સાશાસ્ત્રનાં સામાન્ય સિદ્ધાંતો અને વિધિ આગલા જમાનાઓમાં જેવાં હતાં તેવાંજ આજ પર્યંત કાયમ રહ્યાં છે; રોગના ખરા સ્વરૂપ લક્ષણ વિષેજ હજુ આપણે એકમત નથી; તેમ છતાં Regular Treatment 'યથાશાસ્ત્ર ઉપચાર' વિષે, જાણે કે તે એક તદ્દન નક્કી થઈ ગએલી અને દરદીઓના વિશ્વાસને પાત્ર વિધિ હોય, તેમ ડૉક્ટરોને બોલતા આપણે સાંભળીયે છીયે!!"

જ્યાં સુધી વ્યાધિનું કારણ અને સ્વરૂપ આપણે બરાબર યથાર્થ રીતે અને વગર ચૂકે જાણીયે નહિ ત્યાં સુધી રોગની સામે બુદ્ધિપૂર્વક અને સફળતાથી આપણે બાથ ભીડવાની આશા રાખી શકીયે નહિ; અને આવા ઉંડા પરિજ્ઞાનનો અભાવ એજ પ્રજાવર્ગનું આરોગ્ય બહુ હલકા પ્રકારનું હોવાનું કારણ છે.

પ્રચલીત વૈદકશાસ્ત્ર સેંકડો જાતના વ્યાધિઓ વર્ણવે છે; જેવા કે:—ઓરી, તાવ, અંધાપો, ક્ષય, બધકોશ, મધુપ્રમેહ, મુઆરો વગેરે વગેરે, પરંતુ આરંભમાંજ આપણે યાદ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કે અમુક બહારના લક્ષણોથીજ આપણે રોગને ઓળખી શકીયે છીયે, અથવા તો ખરૂં કહીયે તો **અમુક અમુક ચિન્હોના એકત્ર સમુહની સંજ્ઞા અથવા નામને આપણે અમુક અમુક રોગ કહીયે છીયે.** દાખલા તરીકે " ક્ષય રોગ "નો અર્થ એવો થાય છે કે તે દરદવાળા માણસમાં નીચેનાં ચિન્હો જણાય છે:—ઉધરસ, તાવ, ગળફા એટલે બલગમ, શરીરના વજનમાં બહુ ઘટાડો, રાત્રિએ પરસેવાના ઝેમ વગેરે. જો આપણે " ઘોડો " એ શબ્દની વ્યાખ્યા બાંધવી હોય તો, પ્રથમ તો આપણને ઘોડાની જુદી જુદી જાતોની સરખામણી કરવી પડે અને ત્યારેજ આપણને " ઘોડા " નાં સામાન્ય ગુણ અને લક્ષણ મળી આવે. અને જે જે બાબતોમાં સર્વ જાતના ઘોડા મળતા આવતા હોય તે તે બાબતોનો એકત્ર વિચાર તે " ઘોડા " શબ્દની વ્યાખ્યા કહી શકાય. તેજ પ્રમાણે " વ્યાધિ " એ શબ્દ વિષે સ્પષ્ટિકરણ કે

વ્યાખ્યા કરવા માટે, જુદી જુદી જાતના સર્વ વ્યાધિઓમાં એક સરખી રીતે. માલૂમ પડતાં કયાં કયાં લક્ષણો, અને તેમને ઉત્પન્ન કરનાર કારણો છે તે શોધી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇયે. આ રીતે આપણે જે નિર્ણયપર આવીયે તે પછી ખરો છે કે નહિ તેની ખાત્રી તે ખોળી કાઢેલા સિદ્ધાંતને આધારે થતા ઉપચારને મળતી સફળતા કે નિષ્ફળતા ઉપરથી થઈ શકે.

ભિન્ન ભિન્ન ચિન્હોનાં મૂળ ખોળી કાઢવા માટે હાલનાં પ્રચલીત વૈદકનાં પુસ્તકોનાં પાનાં ઉથલાવતાં આપણને કાંઇ પણ સંતોષકારક ખુલાસો મળતો નથી. આવા ગ્રંથો દાખલા તરીકે ખાંસી કે અજીર્ણનાં ખરાં કારણ વિષે કાંઈ પણ વિવેચન કરતા નથી; તેમજ ગળફા પડવાના મૂળ કારણ વિષે, અથવા તો અમુક માણસને ત્વચાના રોગ ખાસ કરીને કેમ થાય છે તે વિષે તેઓ કાંઈ પણ કહી શકતાં નથી. ઘા વાગીને કે બીજી રીતે જ્ઞાનતંતુઓ કપાયા કે ઉઘાડા થયા ન હોય છતાં વેદના થવાના દાખલાઓમાં દરદના ખરા સ્વરૂપ ઉપર વૈદકના ગ્રંથો કાંઇજ પ્રકાશ પાડી શકતા નથી. અમુક માણસોને વારેઘડીયે શરદી અને શળેખમ (Colds) કેમ થયા કરે છે, તે તેઓ આપણને સમજાવતાં નથી, તેમજ જ્વર અથવા સોજાનાં કારણો પર અજવાળું નાંખી શકતાં નથી.

અમુક માણસોને ચેપ કેમ લાગતો નથી, તે વિષે વૈદકનાં પુસ્તકો એક શબ્દ પણ કહી શકતાં નથી; તેજ પ્રમાણે બીજા કેટલાક મનુષ્યોને ચેપનો માત્ર જરાજ પ્રસંગ મળતાં તેમને તે કેમ ચોંટી પડે છે, તે વિષે પણ તેઓને મુગાંજ રહેવું પડે છે. કયા મનુષ્યો ભવિષ્યમાં "કોલ્ડ" એટલે શરદી-સળેખમ અને અનેક જાતના ઝેરી રોગોના ચેપથી બચી શકવાના શક્તિવાળા છે, તે વિષે **આગળથી** આપણને ચેતવણી આપવાને તેઓ કેવલ અશક્ત છે. ચેપ લાગવાના સંબંધમાં વધારેમાં વધારે જો તેઓ કોઈ ખુલાસો આપી શકતા હોય તો તે માત્ર એટલોજ છે કે, જે મનુષ્યોને "કોલ્ડ" લાગતી નથી, તથા ચેપ ચોંટતો નથી તેઓમાં "સ્વાભાવિક વિમુક્તિ Natural Immunity" હોય છે. પરંતુ આવાં શબ્દ પ્રયોગનો શો ભાવાર્થ છે તે તેમની પાસેથી આપણે જાણી શકતા નથી. પ્રમેહ, રક્તપિત્ત અને કંઠમાળનાં અસ્વાભાવિક તથા અસાધારણ ચિન્હો શરીરમાં પ્રકટ થવાનું કારણ શું, એમ જો આપણે હુંશીયાર ગણાતા ડૉકટરોને પુછીયે તો તેઓ જવાબ આપે છે કે કોઇ ખાસ Cachexia (પ્રકૃતિવિકાર) ને લીધે. પરંતુ જો તમે કોઇ મેડીકલ ડિક્ષનેરી એટલે વૈદકીય શબ્દ કોશમાં આ Cachexia ("પ્રકૃતિવિકાર") શબ્દ કાઢીને તે વિષે વધારે સમજવાની ઇચ્છા રાખશો તો તમને શબ્દકોશ જણાવશે કે "*Cachexia* is a bad condition or habit of the body, arising from scurvy, scrofula &c." "'પ્રકૃતિવિકાર' એ રક્તપિત્ત કંઠમાળ વગેરે વ્યાધિઓને લીધે શરીરની હાલત અથવા હાજતમાં થતો બિગાડ છે" આ પ્રમાણે ડૉકટરો ગોળને ગોળ શબ્દોના વમળમાં ગોથાં ખાયા કરે છે અને જરા પણ તેમના જ્ઞાનમાં ખરો ઉમેરો થતો નથી. Cachexia ને બદલે વળી તેઓ શબ્દ ફેર કરવાની ખાતરજ કોઈ કોઈ વાર Diathesis "ડાયાથેસીસ" શબ્દ વાપરે છે, અને કહે કે અમુક માણસને અમુકજ રોગ ખાસ કરીને જલ્દી લાગુ પડવાનું કારણ તેવી "ડાયાથેસીસ" છે, પરંતુ એકને બદલે બીજો શબ્દ વાપરવાથી કાંઇ આપણા જ્ઞાનમાં તેઓ વધારો કરી શકતા નથી. પાછા શબ્દ કોશો ફેંદીને જો આપણે આ નવીન શબ્દ Diathesis ખોળી કાઢીશું તો જણાશે કે તેનો અર્થ "A morbid peculiarity of the constitution" અર્થાત

"શરીરની પ્રકૃતિનું વ્યાધિ તરફનું ખાસ અને વિચિત્ર વલણ" થાય છે. પરંતુ આ પ્રમાણે આપેલા અર્થમાં વળી તેઓ પોતેજ સમજતા નથી એવા એક અર્થવગરના નવા શબ્દ Constitution (શરીર પ્રકૃતિ)નો પ્રયોગ કરે છે. આપણે પુછીશું કે ભાઈ! આ નવા Constitution શબ્દથી તમે પોતેજ શું સમજો છો તે જણાવી શકશો? અને આ પ્રમાણે પોતાનું અજ્ઞાન છુપાવવા માટે નવા નવા શબ્દોની સંતાકુકડી ક્યાં સુધી રમ્યા કરશો?

"હોમ. ઍન્ડ ક્લાઇમેટીક ટ્રીટમેન્ટ ઑફ્ પલમોનરી કૉન્સમ્પશન" નામના ક્ષય સંબંધીના પોતાના પુસ્તકમાં ડૉક્ટર જે. હીલાર્ડ ટીન્ડેલ કહે છે કેઃ–

"માબાપ તરફથી વારસામાં મળેલી અસરોને લીધે, અથવા તો વિવિધ જાતના હાનિકારક પ્રસંગોને લીધે, બહુજ મંદ પ્રકૃતિ રહેવાનો સંભવ છે. 'બહુજ મંદ પ્રકૃતિ A low state of vitality' એ શબ્દોથી એ સમજવાનું છે કે શરીરની અમુક પ્રકારની એવી સ્થિતિ કે જેમાં શરીરની અંદર દરરોજ રચાતાં નવીન પરમાણુંઓમાં જોઇએ તે કરતાં બહુજ ઓછું જીવનબળ રહેલું હોય. જ્યારે આ પ્રમાણે ઓછા જીવનબળવાળાં રચાતાં પરમાણુંઓમાંથી શરીરના નિરોગ સ્નાયુઓ વગેરે બનવા જેવી યોગ્યતા હોતી નથી, ત્યારે તેવી પ્રકૃતિવાળા માણસને આપણે "Scrofulous" એટલે રક્તપિત્તીયો કહીયે છીયે, અને તેમને વ્યાધિઓના પંઝામાં જલ્દી સપડાઇ જાય તેવા ગણીયે છીએ."

પરંતુ "હલકા પ્રકારના જીવનબળવાળાં પરમાણુએ" શરીરમાં પેદાજ શી રીતે થઈ શકે છે તે વાત આ વિદ્વાન્ ડાકટર સમજાવી શકતા નથી, અને તેજ પ્રમાણે "વ્યાધિના પંઝામાં જલ્દી સપડાઈ જવાય" એવી શરીરની સ્થિતિનો આધાર શાના ઉપર છે તે સ્પષ્ટ કરી શકતા નથી.

ક્ષય વિષે વૈદકના ગ્રંથો કહે છે કે, કેટલાક માણસોને આ રોગ તરફનું "વલણ Predisposition" વારસામાં મળેલું હોય છે. પરંતુ આ "વલણ" એટલે શું તેની તેઓ સ્પષ્ટતા કરવા અશકત નિવડે છે.

"વ્યાધિ તરફનું વલણ" એ હજુ સુધી ડાકટરોને એક તદ્દન અજાણ્યો પ્રદેશ છે. "Anaemia" (પાન્ડુરોગ), "Scrofula" (રક્તપિત્ત) તથા "Apopletic Habitus" આદિ શબ્દો વૈદકના ગ્રંથોમાં અને ડાકટરોના મુખે વપરાતા આપણે વારે ઘડીયે જોઇયે છીયે, પરંતુ ખરી વાત તો એ છે કે ઘણાખરા ડૉકટરો શરીરની આ પ્રકારની સ્થિતિને ભાગ્યેજ બરાબર સમજી શકે છે, અને તેથી બુદ્ધિપૂર્વક આ રોગોનો ઉપચાર કરવાનું કામ તેમને અશક્ય જેવુંજ લાગે છે?

ક્ષયરોગમાં ફેફસામાં પ્રથમ ગાંઠો Tubercles ઉત્પન્ન થાય છે, તેની ઉત્પત્તિના સંબંધમાં ડૉક્ટર હેરીસ એમ. ડી., ઍફ. આર. સી. પી. અને ડૉક્ટર બીલ એમ. એ., એમ. બી., ઍફ. આર. સી. પી. કહે છે કેઃ—

"ફેફસાંનાં 'ટીસ્યુ' માં નાની મોટી ગ્રંથીઓ બહુ વધારે સંખ્યામાં પેદા થવાનું કામ ઘણું ધીમું અને જીર્ણ પ્રકારનું હોય છે. પ્રથમવારનો ચેપ લાગ્યા પછી આ ગાંઠો પુરેપુરી બંધાઈ રહેતાં મહીનાઓ, અથવા તો કેટલાંક વર્ષો પણ લાગે છે. એટલું તો ખરૂંજ છે કે એક પક્ષે શરીરમાંના ક્ષયના જંતુઓની સંખ્યા અને બળ ઉપર અને દ્વિતિય પક્ષે આ જંતુઓના હુમલાની સામે થવા માટે દરદીનાં ફેફસાંમાં રહેલી પ્રતિરોધક શક્તિ Resistance ના ઉપર વધારે ઓછો વખત લાગવાનો આધાર રહેલો છે."

પરંતુ ઉપર કહી તેવી પ્રતિરોધક શક્તિ ફેફસાંમાં શી રીતે વધારવી તે આપણને જણાવવામાં આવતું નથી. વળી ઉપર લખેલા વિદ્વાન ડૉક્ટરો કહે છે કેઃ—

"ફેફસાંમાં બંધાતી ગાંઠો સિવાય પણ બીજાં કેટલાંક કારણો દરદીનો તાવ પેદા કરવામાં મદદ કરનાર હોય છે. આવાં કારણોમાં મુખ્યસ્થાન દરદીના Idiosyncrasies (પ્રકૃતિ વૈચિત્ર્ય) ને આપવું જોઇયે. એ એક સામાન્ય અનુભવની વાત છે કે બીજાં દરદોમાં બને છે તેમ ક્ષયરોગમાં પણ કારણો એક સરખાં હોવા છતાં જુદા જુદા દરદીઓમાં તાવના જોસમાં બહુ તફાવત પડે છે."

પ્રકૃતિ વૈચિત્ર્ય Idiosyncrasies એટલે શું તે તમે સમજાવી શકશો? અથવા તેની ચોક્કસ વ્યાખ્યા આપી શકશો? અને જો તેમ ન કરી શકો તો એ નક્કી થાય છે કે, ઉપરના વિદ્વાન ડૉક્ટરો પણ તે શબ્દ વિષે તેટલુંજ જાણતા હોવા જોઇયે. Idiosyncrasies એ એક પંડિતાઇનો ડોળ બતાવનાર ભારે શબ્દ છે, પરંતુ ઉપરના ડૉક્ટરોના લાંબા અભિપ્રાયનો સાર કાઢીયે તો માત્ર એટલુંજ નિકળે છે કે, જુદા જુદા દરદીઓમાં તાવનું જોર ઓછું વધારે હોય છે. એક અભણ માણસ પણ આ વાત તો જાણે છે. પરંતુ. આવો ફેર પડવાનું કારણ શું તેતો આ વિદ્વાન ડૉક્ટરો કહી શકતા નથી!

આજ વિદ્વાનો વળી વધારામાં કહે છે કેઃ—"જુદા જુદા મનુષ્યોમાં ક્ષયના ચેપના ભોગ થઇ પડવા જેવી Constitutional *Susceptibility* (વ્યાધિ વિષયક શારીરિક શૈથિલ્ય) માં ખાસ કરીને ફેર હોવોજ જોઇયે કે નહિ, તે સંબંધમાં આપણે અન્ય સ્થળે વિવેચન કરવું પડશે; પરંતુ આ જગાએ તો અમે એટલુંજ જણાવીશું કે શ્વાસાવયવોના શ્લેષ્મ પડની અસ્વાભાવિક સ્થિતિ Abnormal Condition ને લીધે તે ભાગમાં ક્ષયનાં બીજ રોપાવાનું કામ બહુજ સહેલું થઈ જાય છે, એવો પ્રોફેસર કૉકનો મજબૂત અભિપ્રાય છે."

ઉપર લખેલા ઉતારામાં વળી જરા નવીનતાની ખાતર તેના લેખકો વળી એક ગહન અને અર્થ વગરનો Susceptibility (પ્રકૃતિ શૈથિલ્ય) શબ્દ વાપરે છે. વધારામાં વળી એ જાણવા જેવું છે કે પ્રખ્યાત્ત પ્રોફેસર કૉક પણ આ Abnormal Condition અથવા "અસ્વાભાવિક સ્થિતિ" નું ખરૂં સ્વરૂપ સમજાવી શકતા નથી.

વળી વધારામાં તેજ ડૉક્ટરો લખે છે કેઃ—

"જ્યારે અત્ર ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલી રીત પ્રમાણે ફેફસાંની સ્થિતિમાં ભારે ફેરફાર અથવા બિગાડો થાય છે, ત્યારે ક્ષયના જંતુઓને વધવા માટે તે એક યોગ્ય ક્ષેત્ર બની રહે છે."

પરંતુ ક્ષયનો હુમલો સફળતાથી શરીરપર થઈ શકે તેવો ફેફસાંના બંધારણમાં "ફેરફાર કે બિગાડ" શાને લીધે કેવી રીતે થાય છે તે વાત તો તેઓ બીલકુલ જણાવતા નથી.

હૅરીસ અને બીલ વળી susceptibility "પ્રકૃતિ શૈથિલ્ય" ના વિષયમાં જરા વધારે વિવેચન કરતાં કહે છે કેઃ—

"ક્ષયના જંતુ (Tubercle Bacillus) ની શોધને લીધે ક્ષય રોગની ઉત્પત્તિના પ્રશ્નનું નિરાકરણ કરવાનું કામ જો કે ઘણું સરળ થઇ ગયું છે, તો પણ તે હજુ પૂર્ણ કરી શકાયું નથી. આ વ્યાધિની સામે આપણે સફળતાથી યુદ્ધ કરી શકીએ, અને આખરે તેનો ફેલાવો થતો અટકાવવાને શકિતવાન્ થઇએ તે પહેલાં, કેટલાક પ્રશ્નોના જવાબ મળવાનું હજુ બાકી છે. આ પ્રશ્નો મુખ્યત્વે કરીને ક્ષય તરફના Predisposition અથવા susceptibility અથવા "વલણ" ના સંબંધમાં છે, કારણ કે આવા પ્રકારનું ક્ષયના જંતુના ભોગ જલદી થઈ પડવા તર-

ફનું વલણ દેખીતી રીતે જુદા જુદા મનુષ્યોમાં અને જુદી જુદી હાલતમાં બહુજ ઓછા વધારે જોરમાં હોય છે. આ પ્રકારના રોગ તરફના 'વલણ અને પ્રકૃતિ વૈવિધ્ય' ના ચોક્કસ સ્વરૂપ વિષે હજુ સુધી તો આપણે માત્ર તર્ક કરવાની સ્થિતિમાંજ છીએ."

પરંતુ આવા અનિશ્ચિત તર્કને આધારે મનુષ્યોની અમુલ્ય જીંદગીપર ઝેરી દવાઓના ઉપચાર કરવા એ કેટલું જોખમ ભરેલું છે ? ! "રોગ તરફનું વલણ" અથવા snsceptibility એ શું છે, તેનો ચોક્કસ નિર્ણય થાય તોજ તેને અટકાવવાની આશા રાખી શકાય, માટે જોઇયે તો ખરા કે હેરીસ અને બીલ આ સંબંધિ વધારામાં શું કહે છે:—

"Susceptibility to a disease means imperfect power of resistance to its exciting cause અર્થાત, રોગને ઉત્પન કરનાર કારણનો અટકાવ કરનાર શક્તિ શરીરમાં પુરતા પ્રમાણમાં ન હોવી તેને 'રોગ તરફનું વલણ' કહેવામાં આવે છે. ક્ષયરોગના સર્વ દાખલાઓમાં જંતુઓના હુમલા સામે અટકાવ કરવાની શક્તિ બહુજ ઓછી થઇ ગયેલી હોય છે, એ ખુલ્લું છે. ખરૂં કહીયે તો દરેક માણસમાં જેને યોગ્યજ રીતે Resistence Potential (વ્યાધિ પ્રતિરોધક શક્તિ) કહેવામાં આવે છે તે જુદા જુદા એટલે ઓછાં વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, અને આ શક્તિમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રસંગોને આધારે વધારો ઘટાડો થાય છે. કેટલીકવાર એક માણસના જન્મથીજ જાણે હાથપગ બંધાઈ ગયેલા હોય છે, અર્થાત રોગના હુમલાની સામે ટકી રહેવાની શક્તિ Resistance Potential નો તેને બહુ થોડો વારસો મળેલો હોય છે. પરંતુ તે જો અનુકૂળ અને સારા પ્રસંગોમાં સદ્‌ભાગ્યે મૂકાયલો હોય છે તો તેનું તે બળ કદી પણ એટલું બધું ઘટી જવા પામતું નથી, કે જેથી ક્ષયના જંતુઓ તેનાપર ફાવી જાય. આથી ઉલટું બીજા એક માણસને જન્મ સાથે આ શક્તિનો બહુ મોટા પ્રમાણમાં વારસો મળ્યો હોય છે, પરંતુ પ્રતિકૂળ સ્થિતિ અને સંજોગોને લીધે તે એટલી બધી ઘટી જાય છે કે, વ્યાધિના જંતુઓના હુમલાની સામે તે ટકી શકતી નથી.

"જો આ પ્રકારની માન્યતા ખરી હોય તો, આપણને એમ માનવાને કારણ મળે છે કે દરેક દાખલામાં "રોગ તરફનું વલણ" Susceptibility વધારવા કે ઘટાડવાનું કામ મનુષ્યોના હાથમાં છે, અને વળી એક આદર્શરૂપ દૃષ્ટાંતમાં તેને એટલી હદ સુધી ઘટાડી દેવામાં આવે કે તેનું પ્રમાણ શુન્ય જેટલું થઇ જાય.

"રોગ તરફનું વલણ Susceptibility=પ્રમાણ કરતાં પણ ઓછી 'વ્યાધિ પ્રતિરોધક શક્તિ' Resistance Potential.

"વ્યાધિ વિષયક વિમુક્તિ Immunity=વ્યાધિ નિરોધક શક્તિનું મોટું પ્રમાણ."

ઉપર ટાંકેલા ઉતારા સંબંધિ અમારો અભિપ્રાય તો એવો છે કે Reistance Potential અર્થાત "વ્યાધિ પ્રતિરોધક શક્તિ" એવી જાતનો એક નવો શબ્દપ્રયોગ કરવાથી કાંઈ આપણી અડચણ લેષ માત્ર પણ ઓછી થતી નથી. આ વિદ્વાન્ લેખકો જે વાતની આપણને ખાસ જરૂર છે તે વાત તો કહેતા નથી; એટલે કે આ વ્યાધિ પ્રતિરોધક શક્તિનું મૂળ શામાં રહેલું છે, અને તેના ઉપર શી રીતે કાબુ મેળવવો, તેજ વાત જાણવાની આપણને જરૂર છે. અને તે વિષે જો આ વિદ્વાનો આપણને કંઈ કહી શકતા ન હોય, તો પછી, આ શક્તિને તેઓ કેવાં કેવાં નામ આપે છે તે જાણવાની આપણને કે પ્રજા વર્ગને બીલકુલ દરકાર રાખવાની જરૂર જણાતી નથી. છતાં એક નવું નામ પાડીને જાણે પોતે મોટી શોધ કરી હોય તેમ ગંભીર

પણ તેઓ વિવેચન કરે જાય છે, છતાં આ શરીરની પ્રતિરોધક શકિત કેવી રીતે ઘટી જાય છે, અને તેને વધારવાના શા શા ઉપાય છે, કે જેથી કરીને રોગજનક જંતુઓના હુમલા થતા અટકાવી શકાય તે વાત તો તેઓ લખવી પડતીજ મૂકે છે.

અમે તો એવી અટકળ કરી શકીયે છીયે કે "રોગ તરફનું વલણ" અર્થાત્ Susceptibility *to* Disease" જેવું તો કંઇ છેજ નહિ. પરંતુ ખરી રીતે અમારા માનવા પ્રમાણે તો "રોગ તરફનું વલણ" susceptibility અને "રોગ" Disease એ બન્ને એકજ વસ્તુ છે.

મોટા ડાંસ કે મચ્છર કરડવાથી થયેલાં ઢીમણાં કેટલાક માણસોને થોડાક કલાકમાં તદ્દન મટી જાય છે, ત્યારે વળી બીજા કેટલાકને તે ઢીમણાં પાકીને ત્યાં ઘારાં પડે છે, તો આવો ફેર પડવાનું કારણ શું હશે, તે હાલના પ્રચલીત વૈદકના ગ્રંથો મનમાનતી રીતે સમજાવી શકતા નથી. કેટલાક માણસોને અંતર્ગળ કે સારણનો રોગ, ગર્ભાશયના અધઃપતનનો વ્યાધિ, ભગંદર, અને ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું વગેરે રોગો શા કારણથી લાગુ પડતા હશે, તે વાત વૈદકનાં પુસ્તકોમાંથી આપણને મળતી નથી. તેજ પ્રમાણે કેટલાક મનુષ્યોના જ્ઞાનતંતુઓ એટલા બહેર મારી જાય છે કે, તેમાં સોય ઘોચીયે તો પણ તેમને ખબર પડે નહિ, અને બીજા બિચારાઓના જ્ઞાનતંતુઓ ઉલટા એટલા બધા તિવ્ર લાગણીવાળા બની જાય છે કે, એક જરા સરખો સ્પર્શ થતાં તેમને એટલી વેદના થાય છે કે તેઓને તે વખતે મરણ પણ વધારે સારૂં લાગે છે. આવું છેકજ વિરોધી પરિણામ આવવાનાં મૂળ કારણ પણ આ પુસ્તકો આપણને બતાવી શકતાં નથી. ડાબી અથવા જમણી જે બાજુએ વધારે વખત સુઇ રહેવાની માણસને ટેવ હોય તે તરફનો શરીરનો ભાગ સામેની બાજુ કરતાં વધારે ફુલેલો દેખાવાનું કારણ શું હશે ? અથવા તો ત્રીસ-પાંત્રીસ વર્ષની ઉમર પછી મનુષ્યોનાં શરીરો વધારે સ્થૂળ અને ભારે થવા લાગે છે તેનું કારણ શું ? વગેરે વગેરે પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરવાનો પ્રયત્ન સરખો થયેલો આપણે કોઇ વૈદકના પુસ્તકમાં જોતા નથી. તેજ પ્રમાણે જેમ જેમ જુવાની પછી ઉમ્મર વધતી જાય છે તેમ તેમ આંખનો કાળો અથવા આસમાની રંગ બદલાઇને કીકીઓ રાખોડીયા કે તપખીરીયા રંગની કેમ બનતી જાય છે ? અથવા તો વળી ઘણા માણસોના પગ ઠંડા અને માથું ગરમ રહે છે, તેનું કારણ, અર્થાત લોહી શરીરમાં એક સરખી રીતે નહિ ફરવાનું કારણ શું, તે વિષે પ્રચલીત વૈદકના ગ્રંથો કંઇજ કહેતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ આવા અગત્યના ફેરફારોની તેમાં નોંધ સરખી પણ લેવાયલી દેખાતી નથી.

'કોલ્ડઝ' એટલે શરદી–સળેખમના સંબંધમાં ડૉક્ટર ટીન્ડેલ એમ, ડી. કહે છે કેઃ–

"પ્રોફેસર જૅગરના અભિપ્રાય પ્રમાણે આરોગ્યનું સમતોલપણું ખસી જવાથી શરીરના કોઇ અમુક ભાગમાંથી ગરમી જતી રહેવાની ખબર તે ભાગના જ્ઞાનતંતુઓ બહુજ મોડી આપી શકે છે તેથી, અગરતો ત્વચામાં રકતને ફેરવનાર અતિ સુક્ષ્મ રકતવાહિનીઓને સંકોચિત અને વિસ્તૃત કરનાર જ્ઞાનતંતુઓ (Vaso–motor apparatus) થોડા કે વધારે ચેતન રહીત થઇ જાય છે તેથી, "કોલ્ડ" એટલે શરદી–સળેખમ થાય છે ? એ એક એવો પ્રશ્ન છે કે જેનું નિરાકરણ કરી શકવાની સ્થિતિમાં હજુ આપણે આવ્યા નથી. પરંતુ એવું અનુમાન કરવાને કારણ મળે છે કે ઉપર લખ્યાં તેમાંથી એક અથવાતો બન્ને કારણોની ઘણીવાર હાજરી જોવામાં આવે છે. નાક, કંઠ, નળી, અને શ્વાસ નળીઓના શ્લેષ્મ પડમાં શરદીની અસરો ઉપર લખેલાં એક યા બન્ને કારણોથી થયેલી આપણે દરરોજ જોઇયે છીયે."

વળી ડૉક્ટર ફીચ પોતાના "ફેફસાંના ઉપયોગ વિષેનાં ૭ ભાષણો" નામના ગ્રંથમાં કહે છે કે:—

"કેટલીકવાર સળેખમ (catarrh) ક્ષય રોગને મટાડી દે છે."

પરંતુ તેમના માનવા પ્રમાણે આવા વિચિત્ર અને આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવા બનાવ બનવાનું કારણ શું, તે તેઓ સમજાવી શકતા નથી. વળી ક્ષયના ઉપાય તરીકે કેટલીક વાર વિરોધી ક્રિયાઓ જેવી કે ડામ દેવા, પ્લાસ્ટરો મારવાં વગેરેથી ચામડીપર ફોલ્લા અને ચાંદીઓ પાડવામાં આવે છે. પરંતુ આ કયા સિદ્ધાંતને આધારે કરવામાં આવે છે તે તેઓ સમજાવશે? અને તેવી રીતે થયેલાં ધારાંમાંથી કેવા પ્રકારનો પદાર્થ વહે છે તે તો તેઓ સમજી શકે છે ને? અર્થાત તેવાં ધારાંમાંથી વહેતો પદાર્થ આરોગ્ય વધારનાર ઉપયોગી હોઇ તેના શરીરમાંથી જતા રહેવાથી શરીરનું બળ ઘટે છે કે, તે પદાર્થ ઉલટો દૂષિત અને રોગજનક હોવાથી તે નિકળી જવાથી શરીર વધારે સ્વચ્છ અને નિરોગ બને છે? આ અને આવાજ બીજા કેટલાક અગત્યના સવાલો વિષે ઇસારો સરખો પણ ભાગ્યેજ કોઇ વૈદકના પુસ્તકમાં થયેલો જોવામાં આવે છે.

પ્રૉફેસર કર્કના 'હૅન્ડ બુક ઑફ ફીઝીઑલૉજી' નામના પ્રસિદ્ધ પુસ્તકમાં નીચેના શબ્દો લખેલા છે:—

"એક માણસના શરીરમાં 'નાઇટ્રોજન' વાળા પ્રદાર્થોની આવક જાવક સમતોલપણે જળવાઇ રહેતી હોય તે ઉપરથી એમ નિશ્ચય ન કરી શકાય કે 'કાર્બન' નામના તત્વની આવકજાવક પણ સમતોલ હોયજ. ઉલટું એમ માનવાને તો ઘણાં કારણ મળે છે કે, માંસાહારના વધારે ઉપયોગથી શરીરમાં દાખલ થતો 'કાર્બન' બધો શરીરમાંથી નિકળી જતો નથી, પરંતુ તેમાંનો કેટલોક ભાગ શરીરમાં ભરાઈ રહે છે. અને આવી રીતે ભરાઈ રહેનાર કારબન મોટે ભાગે ચરબીના રૂપમાં, અને થોડાક પ્રમાણમાં 'કાર્બો હાઇડ્રેટ' ના આકારમાં શરીરમાં રહે છે. આ કારણને લીધે એક પ્રાણી કે મનુષ્ય જેના શરીરમાં 'નાઇટ્રોજનની આવકજાવક સરખીજ હોય છતાં તેના શરીરનું વજન વધે, પરંતુ માંસ અથવા સ્નાયુઓમાં વધારો થાય નહિ. આનાથી ઉલટી વાત પણ ખરી હોવાનો સંભવ છે, એટલે કે, એક માણસના ખોરાકમાંથી શરીરને જેટલો 'કાર્બન' મળતો હોય તે કરતાં જો વધારે નિકળી જતો હોય તો જો કે તેનું માંસ અથવા સ્નાયુઓ લેશ માત્ર પણ ઓછા ન થાય છતાં તેનાં શરીરનું વજન ઘટતું જાય."

ઉપરના શબ્દો વાંચી અમને તો તુરત એ સવાલ ઉઠે છે કે, જો માંસ વધતું કે ઘટતું નથી, તો પછી પહેલા દાખલામાં થતો વજનનો વધારો અને બીજા દાખલામાં થતો શરીરના વજનનો ઘટાડો એ કેવા પદાર્થનો છે?—આરોગ્યને વધારનાર પદાર્થનો કે આરોગ્યને બગાડનાર પદાર્થનો? શરીરમાં થતા આવા અત્યંત અગત્યના ફેરફારના ખરા સ્વરૂપ વિષે આપણને પ્રચલીત વૈદકના ગ્રંથો છેકજ થોડી માહીતી આપી શકે છે, એ બહુ દીલગીરીની વાત છે.

આ વિષય ઉપર વળી તેજ ગ્રંથમાંથી ઉતારેલા નીચેના શબ્દો જરા વધારે પ્રકાશ નાંખે છે:—

"જ્યાં સુધી વધારાના 'નાઇટ્રોજન' માંથી 'યુરીયા' નામનો ક્ષાર બનાવવાની શક્તિ લીવરમાં જોઇએ તેટલી હોય છે, અને તે રીતે શરીરમાંથી યુરીયા બહુ વધારે પ્રમાણમાં નિકળી જાય છે, તથા 'પ્રોટીડ' તત્વવાળા પદાર્થોનો નકામો બિગાડો થતો જે સાધારણ રીતે આપણે જોઇયે છીયે તે ચાલુ રહે છે, ત્યાં સુધી શરીરને પ્રોટીડની જેટલા પ્રમાણમાં જરૂર હોય તે કરતાં પણ બહુ વધારે પ્રમાણ દરરોજ ખોરાકમાં લેવાય છતાં 'નાઇટ્રોજન' ની આવકજાવકનું સમતોલ

પણું જળવાઈ રહેવાનો સંભવ છે. આ પ્રમાણે ચાલવાથી શરીરના વજનમાં ઘટાડો થાય કે ન પણ થાય, પરંતુ જો લીવર એટલે યકૃત પોતાનું કામ કરતું અટકી પડે તો પરિણામે વાતરોગ અથવા સંધીવા તુરત પેદા થાય છે."

આ ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે વિવિધ જાતનાં ગુંચવાડામાં નાંખે તેવાં ચિન્હોનો સમુહ જેને વાતરોગ કે સંધીવા (Gout) અથવા નજલો કહેવામાં આવે છે, તેને ઉત્પન્ન કરનાર ખરૂં કારણ શરીરમાં ભરાઈ રહેલો નિરૂપયોગી કચરો છે, કે જેને નિરોગ શરીર હમેશાં કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

જ્વર-તાવ-બુખારના સંબંધમાં ડૉ. ટીન્ડેલ એમ. ડી. કહે છે કેઃ—

"તાવ આવવાનું ખરૂં મૂળ કારણ શરીરના સ્નાયુઓ માંહેના રસ (Tissue fluids) માં વપરાઇ ગયેલા પદાર્થોનું (અર્થાત જેમાંથી બધું સત્વ તથા જીવન જતું રહ્યું છે, અને શરીરમાંથી જલ્દી કાઢી નાંખવાનેજ લાયક છે તેનું) ભરાઇ રહેવું એ છે. આવા પદાર્થો નિરૂપયોગી કહોવારો (Cast-off septic matter) છે એમ કહીયે તો તે ખોટું નથી. વિજાતિય દ્રવ્યો કે જેની શરીરમાં થતી અસર એક જાતના કહોવારાની ક્રિયા જેવી આપણે ગણી શકીયે, તેવાં દ્રવ્યો લોહીમાં દાખલ થવાથીજ તાવ પેદા થાય છે."

જો કે આવો કચરો શરીરમાં એકઠોજ શી રીતે થવા પામે છે, અથવા તો તેમાં કહોવારો શી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તે જણાવવામાં આવ્યું નથી, તોપણ ઉપરનાં વાકયોમાં બહુ વજનદાર અને અગત્યની હકીકત સમાયલી છે, એ દેખીતું છે. હાલમાં વૈદકના ધંધામાં જોડાયલા સર્વે વૈદ્ય અને ડાકટરો વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપનો નિર્ણય કરવાની અતિશય અગત્ય સમજે છે, અને તે કાર્ય સિદ્ધ કરવાને અથાગ મહેનત કરતા દેખાય છે, છતાં અમારી સાથે તમે એક મત થશો કે, તેઓનાં પુસ્તકો હજુ સુધી આ વિષયમાં ખરી ઉપયોગી એવી કંઇ હકીકત પુરી પાડી શકે તેમ નથી.

વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ વિષે "નેચરોપથીનો" અભિપ્રાય.

(લેખકઃ-ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદ** ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

મોટા મોટા વિદ્વાનોને પણ ગુંચવાડામાં નાંખે તેવા આ ગહન વિષય સંબંધિ અમારો પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવતા પહેલાં, વિદ્વાન વાંચકોને એટલી નમ્ર વિનંતી કરવાની કે આ લેખમાં દર્શાવેલા વિચારો પ્રજા વર્ગની જાણ અને પરીક્ષા માટે માત્ર સૂચના તરિકે રજુ કરવામાં આવ્યા છે. તે વિચારો કેટલા પ્રમાણમાં સત્ય અને ઉપયોગી છે તેનો નિર્ણય ઊંડા વિચાર, લાંબો અનુભવ, અને નિષ્પક્ષપાત ન્યાય બુદ્ધિથી થઇ શકે તેમ છે. જો કોઇને તેમાં દોષ જણાય તો તે વિષે ટીકા ઉદાર ભાવથીજ કરવાની વિનંતી કરવામાં આવે છે. આશા છે કે અત્ર વર્ણવેલા વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપને આધારે નિરોગી અને રોગી શરીરમાં થતા અનેક તરેહના ફેરફારોનું ખરૂં રહસ્ય અને કારણ સમજાઇ જશે, અને ઘણો ગુંચવાડો ઓછો થઇ જશે. છતાં જો કોઇ વાત સમજાવવી રહી જાય, અથવા વાંચકને પૂર્ણ સંતોષ આપી ન શકાય તો "મનુષ્ય માત્ર દોષને પાત્ર છે" Man is liable to err એમ ગણી દોષો તરફ હંસ ન્યાયે દુર્લક્ષ કરશો એવી પ્રાર્થના છે.

રોગ થવાનાં મુખ્ય ત્રણ કારણો છે, તે નીચે પ્રમાણેઃ—

(૧) શરીરમાં ખોરાક, પીવાના પ્રવાહી પદાર્થો અને હવા ખરાબ જાતનાં અને અયોગ્ય પ્રમાણમાં દાખલ થવાથી.

(૨) મલ મુત્રાદિ ત્યાગ કરવા વગેરેની કુદરતી હાજતો પ્રમાણે તુરત વર્તવામાં વિલંબ કરવાથી; તથા બહુ કપડાં પહેરીને ચામડીની ક્રિયામાં હરકત નાંખી શરીરમાં નિરૂપયોગી પદાર્થો ભરાઇ રહે તેમ કરવાથી અને (૩) વિહાર વર્તન આદિમાં અનિયમીતતા અને અતિક્રમણે કરી શરીરના બળનો ક્ષય કરવાથી એટલે કે, મોડી રાત્રિ સુધી ઉજાગરા કરવાથી, મન હમેશાં ચિંતાતુર અને વિકળ રહેવાથી, ગજા ઉપરાંત મહેનત કરવાથી, અથવા અતિશય વિષય સેવન કરવાથી વગેરે વગેરે.

જ્ઞાનતંતુઓનાં કેન્દ્રમાંથી મજ્જા તંતુઓની મારફત જે બળ પુરૂં પાડવામાં આવે છે તેના વડેજ શરીરના મળોત્સર્ગક અવયવો નિરૂપયોગી કચરાને કાઢી નાંખી શરીરને સ્વચ્છ રાખી શકે છે. પરંતુ જ્યારે આ બળ અનેક પ્રકારની કુટેવો અને કુછંદોમાં નકામું ખર્ચી નાંખવામાં આવે છે, ત્યારે સર્વ પ્રકારનો મળ કાઢી નાંખી શરીરને સ્વચ્છ અને નિરોગ રાખવાનું કામ ઉત્તમ રીતે થઇ શકતું નથી. શરીરને ક્ષીણ કરનાર એવી કુટેવોનું પરિણામ એ આવે છે કે, શરીરમાં દાખલ થતા પદાર્થોમાંથી કેટલાક શરીરમાં રહેવા જોઈયે તે કરતાં વધારે વખત મળ રૂપે ભરાઈ રહે છે. આવો નુકશાનકારક કચરો શરીર સંરક્ષક શક્તિઓના કબજામાં રહેતો નથી, પરંતુ નિર્જીવ પદાર્થોની માફક ગુરૂત્વાકર્ષણના નિયમને અનુસરી શરીરના જે ભાગ બહુ નીચાણમાં અથવા વાંકા ચુંકા કે બહુ સાંકડા હોય છે ત્યાં જઈ ઠરે છે, અથવા ભરાઈ રહે છે.

આજ કારણને લીધે જો એક માણસને હમેશાં એક તરફના પાસે-ડાબે પાસે કે જમણેજ પાસે-દરરોજ સુવાની ટેવ હોય, અને જો આ ટેવ લાંબો વખત ચાલુ રહે છે તો શરીરમાં ભરાઇ રહેલો નિર્જીવ કચરો ગુરૂત્વાકર્ષણ-પૃથ્વીના ખેંચાણને લીધે તે બાજુ તરફ આવીને ઠરે છે, અને તેથી શરીરનો તે તરફનો ભાગ સામી બાજુના કરતાં વધારે ફુલેલો અને વધેલો જણાય છે, અને આ પ્રકારનો ફેરફાર ઘણીવાર ચહેરા ઉપર સ્પષ્ટ રીતે દેખાઇ આવે છે. તેજ પ્રમાણે થોડાક અનુભવ પછી અમુક માણસનું બન્ને બાજુ તરફનું નીચેનું જડબું સરખાવીને આપણે તુરત કહી શકીયે કે દરરોજ કયે પાસે વધારે સુવાની તેને ટેવ છે.

મગજ તપેલું અને પગ થંડા રહેવાનું કારણ પણ આવાજ પ્રકારનું છે. એટલે કે, આખો દિવસ ઘણું કરી પગ છેક નીચાણમાં રહેતા હોવાથી શરીરમાં જે જે કચરો અને વિજાતિય દ્રવ્યો હોય છે તે બધામાંથી કેટલોક ભાગ પગમાં આવીને ઠરે છે, જેને લીધે શરીરને (અને પગને ગરમ રાખનાર લોહીને તે ભાગમાંથી ખસી જવું પડે છે, અને તેથી તે ભાગમાં લોહીનું ફરવું જોઇયે તેવી સારી રીતે થઇ શકતું નથી, જેના પરિણામમાં પગ હંમેશા થંડા રહે એ દેખીતું છે. પરંતુ આખા શરીરમાં રહેલા રક્તના કુલ પ્રમાણનો આધાર તે માણસના કૈાવત અને ફેફસાંના વિશાળપણા ઉપર રહેલો છે, એટલુંજ નહિ પણ નિરોગ અવસ્થામાં શરીરના સર્વ ભાગ પુરતી રીતે લોહીથી ભરાઇ રહે છે, પણ શરીરમાંનો કેટલોક કચરો પગના નીચાણના ભાગમાં જઇ ઠરે છે, અને તેથી રક્તને ત્યાં રહેવાની જગા ઓછી મળે છે ત્યારે તેટલું લોહી મગજ તરફ વધારે જવાથી માથું ભારે તથા ગરમ થાય છે, અને પગ થંડા રહ્યા કરે છે. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલાં મનુષ્યો રાત્રિ દિવસ ઉનનાં ગરમ મોજાં પહેરી રાખે તોપણ તેમના પગ જોઇયે તેટલા ગરમ રહી શકતા નથી.

આવા નિરૂપયોગી અને નુકશાનકારક પદાર્થોનો કચરો ઘણીવાર એટલો તો ધીમે ધીમે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી શરીરમાં ભરાતો જાય છે કે, તે વાતની માણુસને પોતાને એકદમ ખબર પણ પડતી નથી. સાધારણ રીતે વીશ વર્ષની ઉમરે પોતાનું જેટલું વજન હોય તે કરતાં પચાસ કે સાઠ વર્ષે મનુષ્યોના શરીરનો ભાર વધેલો ઘણીવાર જણાય છે. આ ઉપરથી શું એમ કોઈ કહી શકશે કે મનુષ્યો વીશ વર્ષે જેટલા નિરોગ અને બળવાન હોય છે તે કરતાં પચાસ સાઠ વર્ષની વયે તેઓ વધારે નિરોગ અને કૌવતવાળા બને છે ? જો આમ નથી તો પછી તેમના શરીરમાં ભાર વધવાનું કારણ શું ? કારણ એજ કે, જેમ જેમ વર્ષો જતાં જાય છે તેમ તેમ શરીરમાં નિરૂપયોગી નિર્જીવ પરમાણુંઓનો કચરો વધારેને વધારે એકઠો થતો જાય છે. આ રીતે વધતું વજન તે આરોગ્ય અને જુવાનીની નિશાની નથી, પરંતુ રોગ અને ઘડપણનું એક અગત્યનું ચિન્હ છે.

ખરૂં તંનદુરસ્ત અને બળવાન શરીર કોને કહેવું તે સંબંધિના પ્રજાવર્ગના વિચારો એટલા બધા ભૂલભરેલા અને ઉંધા જોવામાં આવે છે કે, લોકો શરીરમાં કચરો ભરાઈ રહેવાથી દેખાતી શરીરની પુષ્ટતા અને વજનના વધારાને સ્વાભાવિક ગણુતા થયા છે. આ કારણુથી, **હાલમાં પ્રચાર પામેલું ઈંગ્રેજી તેમજ દેશી નિદાનશાસ્ત્ર *Diagnosis* રોગી અને નિરોગી માણુસ વચ્ચેનો તફાવત પારખી શકતું નથી,** એમ કહેવાને અમને મજબૂત કારણ મળે છે. એક હ્રષ્ટપુષ્ટ જણાતા માણુસના વજનનો કેટલોક વધારાનો ભાગ રોગજનક મળ-કચરાનોજ બનેલો હોય છે, એ વાતની વધારે સાબીતીમાં એટલુંજ કહેવાની જરૂર છે, કે આવાં મનુષ્યો જેમ જેમ વજનમાં ભારે થતાં જાય છે તેમ તેમ ખરાં નિરોગ માણુસોની પેઠે વધારે ચાલાક અને બળવાન બનવાને બદલે સુસ્ત, ઢીલા તથા કામ કરવા તરફ કંટાળો ધરાવતા થતાં જાય છે. હવેથી આપણે આવી કુસ્થિતિમાં આવેલા મનુષ્યને **" મલપૂર્ણ "** Encumbered એ સંજ્ઞાથી ઓળખીશું. જ્યારે આવો મળ-કચરો આખા શરીરમાં લગભગ એકસરખી રીતે પથરાયલો હોય ત્યારે તેવી સ્થિતિને આપણે **" સાર્વત્રિક મલપૂર્ણ સ્થિતિ "** એ નામથી ઓળખીશું. શરીરની આવી હાલત ઝટ પારખી શકાતી નથી, પરંતુ તે ખોળી કાઢવા માટે બારિક તપાસ કરવાની જરૂર પડે છે. કેટલીકવાર વળી આગળ જણાવી ગયા તેવાં કારણોને લીધે કચરો શરીરની એક તરફની ડાબી અથવા જમણી બાજુએ આવી એકઠો થાય છે, ત્યારે તેવી હાલતને **" પાર્શ્વસ્થ મલપૂર્ણ સ્થિતિ "** કહેવામાં આવે છે. વળી કેટલાક માણુસોને રાત્રે ઉંધા સુઈ જવાની ટેવ હોય છે તેથી, કે બીજાં કેટલાંક કારણુથી શરીરમાંનાં વિજાતિય રોગજનક દ્રવ્યો શરીરના આગલા ભાગમાં વધારે પ્રમાણુમાં આવીને ઠરે છે ત્યારે તેવી સ્થિતિને **" પુરઃસ્થ મલસંચય "** વાળી હાલત કહે છે. આ ઉપરાંત વળી આવીજ સ્થિતિ જ્યારે બોચીની પાછળ જોવામાં આવે છે ત્યારે તેને **" પૃષ્ટસ્થ મલસંચય "** ની સ્થિતિ એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

આ સર્વ રોગગ્રસ્ત અવસ્થાઓની પરીક્ષા ચહેરા અને ગરદનના દેખાવ ઉપરથી નક્કી કરી શકાય છે, આ સંબંધિ સુપ્રસિદ્ધ લુઇ કુહને પોતાના " મુખપરીક્ષા શાસ્ત્ર " નામના ગ્રંથમાં બહુ સારૂં વિવેચન કરેલું છે, અત્યાર સુધીમાં કરવામાં આવેલા વિવેચન પછી હવે અનેક પ્રકારના રોગો શરીરમાં પેદા થવાનું ખરૂં કારણ શું, તે વાત સમજવી મુસ્કેલ પડે તેમ નથી. કારણ કે શરીરમાં અનેક પ્રકારનાં વિજાતિય દ્રવ્યોરૂપી મળનો સંચયજ વ્યાધિઓનાં વિવિધ લક્ષણોને ઉત્પન્ન કરે છે. દાખલા તરિકે, જો આવાં રોગજનક દ્રવ્યો મોટા પ્રમાણુમાં આંખ

આગળ જઇ એકઠાં થાય છે તેા પરિણામમાં અંધત્વ અથવા આંધળાપણું આવે છે, અથવા તેા જો આજ મળ ફેફસામાં જઇ ત્યાં કહેાવાણુ પેદા કરે છે તેા તેને ક્ષયરેાગ એવું નામ આપવામાં આવે છે, અને જો તેવેાજ કચરેા સાંધાઓમાં જઇ એકઠેા થાય છે તેા તેવી હાલતને સંધીવાનું દરદ કહેવામાં આવે છે, વગેરે—

શરીરમાં ભરાઇ રહેતેા મળ કે કચરેા જેના વિષે થેાડુંક વિવેચન થઇ ચુકયું છે, તેના વિષે બેાલતાં તે શબ્દેાને બદલે અનુકૂળતા પ્રમાણે "ગંદેા કચરેા," "નિર્જીવમૃત પરમાણુંઓ" "દૂષિત-વિકારી-સડેલેા-કહેાતેા-મળ" અથવા "રેાગજનક દૂપિતમળ" આદિ શબ્દેા વિશેષણેા સાથે પણ પ્રસંગેાપાત વાપરવામાં આવશે. ગડ, ગુમડાં, ફેાલ્લા, ચાંદાં, ધારાં વગેરેમાંથી નિકળતુ પરૂ, બગડેલું લેાહી, રસી, વગેરે તથા શરીરના બીજા ભાગમાંથી પણ નિકળતાં અસ્વાભાવિક દ્રવ્યેા—જેવાં કે, શળેખમમાં નાકમાંથી નિકળતેા ગંદેા કચરેા, સ્ત્રીઓના શરીરમાંથી પ્રદર વિગેરે રેાગેામાં વહેતા દૂષિત પદાર્થો, તથા ક્ષયના દરદીને ઉધરસ સાથે પડતું બલગમ અથવા ગળફા, વગેરે, વગેરે—સડેલેા રેાગજનક કચરેા હેાવાથી જેમ જેમ તેવા પદાર્થો શરીરમાંથી નિકળતા જાય છે તેમ તેમ શરીર વધારે વધારે ચેાખ્ખું થતું જાય છે, અને તેમના નિકળી જવાથી શરીરને ફાયદેાજ થાય છે. આ વાત ખાસ કરીને શીતળા, ઓરી, અછબડા અને બીજા સ્ફેાટક જ્વરેા (Eruptive Fevers) માં સ્પષ્ટ રીતે દેખાઇ આવે છે, કારણ કે આવા વ્યાધિઓમાં ત્વચા ઉપરના ફેાલ્લાઓ જો પુરતી સંખ્યામાં બરાબર રીતે ઉપસે છે તેા પછી દરદીને થતેા આરામ ત્વરિત અને સ્થાયી હેાય છે.

જે મનુષ્યેાનાં શરીરેા નિર્જીવ પરમાણુંઓના કચરાથી ભરેલાં હેાય છે, તેઓને "કૅાલ્ડ" (શરદી), સંધીવા, અને ઉડતા રેાગેાનેા ચેપ પહેલેા લાગુ પડે છે. પરંતુ જ્યારે શરીર આવા દૂષિત મળથી પ્રમાણમાં વિમુક્ત હેાય છે ત્યારે ઉપર જણાવેલા દરદેાના હુમલામાંથી તે સહેલાઇથી બચી શકે છે. ડૅાકટરેા **જેને *Immunity* અથવા "વ્યાધિ વિષયક વિમુક્તિ" કહે છે, તે બીજું કંઇજ નહિ પણ શરીરની મળરહિત સ્થિતિજ છે.** કારણ કે આવા કહેાવારામાંજ અનેક જાતના જંતુઓ અને વિવિધ તરેહના વ્યાધિ વૃદ્ધિ પામી શકે છે; પરંતુ જે શરીર આવા કચરા વગરનું હેાય તેમાં આવા જંતુઓ અને મરજેાની બલાને વધવાનું ફાવતું નથી. અને ભેદભર્યાં તથા જેનું ખરૂં સ્વરૂપ ડૅાકટરેા પેાતે પણ સમજી શકતા નથી તેવા "Cachexia" and "Diathesis" અથવા "પ્રકૃતિવિકાર" અને "વ્યાધિ તરફનું વલણ" વિગેરે શબ્દેાનેા અર્થ પણ શરીરની આવી મલપૂર્ણ સ્થિતિજ છે. **આવી સ્થિતિમાં આવેલા મનુષ્યેાને જોઇનેજ અગાઉથી કહી શકાય કે તેઓને શરદી અથવા કેાઇ ઉડતા રેાગનેા ચેપ લાગશે.** આવી પૂર્વચિકિત્સા નીચે પ્રમાણેનાં લક્ષણેાથી કરી શકાય છેઃ-

(૧). પરિચ્છેદ રેખાઓ* Lines of Demarkation (જેવી કે નીચેના જડબાની, એાચીપરની, અને કેડ તથા જાંગ વચ્ચેના સાંધા આગળની વગેરે) દેખાતી બંધ થઈ ગઇ હેાય એટલે કે મળનેા જમાવ તે ભાગપર થવાથી પુરાઇ ગઇ હેાય તે ઉપરથી;

(૨) આંખની કીકીના રંગ અને આકાર તથા પ્રકારાની તેના પર થતી અસરનું અવલેાકન કરવાથી.

(૩) દૂપિત રેાગજનક મળના શરીરના જુદા જુદા ભાગપર બાઝેલા થરના પ્રમાણ ઉપરથી; આવા થર જો કપાળપર, ગાલ ઉપર, નીચેનાં જડબાં ઉપર, તથા હડપચી નીચે કે પાછલી

* આ સંબંધિ વધુ વિવેચન માટે જુઓ ખંડ ૨ જો, 'વ્યાધિનિદાન' વિભાગ.

ગરદન ઉપર બાઝયા હોય તો તે ઉપરથી રોગની ઓછી વધારે વિષમતાનો નિર્ણય સહેલાઇથી કરી શકાય છે.

ફેફસસાંમાંથી લોહી પડવું, સારણ કે અંતર્ગળ થવું, ગર્ભાશયનું પતન વગેરે વ્યાધિઓ માત્ર મલપૂર્ણ શરીરોવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોનેજ થાય છે, અને આ વાતની ખાત્રી ઉપર લખ્યાં તે લક્ષણોની તપાસ કરવાથી થઇ શકે છે.

ખોરાક ખાવા તરફની અરૂચિ થવાનું કારણ શરીરની ગરમી વધારનાર ખોરાક-જેવા કે મેદાનો લોટ, ખાંડ સાકર, અને ઘી તેલ વગેરે-વધારે પ્રમાણમાં ખાવાની ટેવ એજ ઘણીવાર જોવામાં આવે છે. જરૂર કરતાં વધારે ખાધેલો આવો ખોરાક શરીરમાં ચરબીના રૂપમાં એકઠો થાય છે, અને તેવો અસ્વભાવિક જથો દૂર કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તેવો ખોરાક શરીરમાં જવા દેવો ન જોઇયે. શરીરમાં ઉપર કહ્યા તેવા ગરમી વધારનાર ખોરાક બળાત્કારે બિલકુલ દાખલ કરવાની જરૂર નથી, એવી સ્પષ્ટ સૂચના કે ચેતવણી આપવાની ખાતરજ કુદરત ખોરાક ઉપર અરૂચિ પેદા કરે છે. માટે કુદરતની આ પ્રકારની ચેતવણી નહિ ગણકારતાં મરી મશાલા, અથાણાં, ચટણીયો, રાયતાં તથા પાચક દવાઓ વડે અસ્વાભાવિક રીતે ઉત્તેજીત કરવાથી આખરે નુકશાનજ થવાનો ભય રહે છે. ખોરાક તરફની રૂચિ માત્ર કુદરતી ઉપાયો વડેજ પેદા કરી વધારવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, પરંતુ અનેક જાતની ઝેરી દવાઓથી હમેશાં દૂર રહેવાની ખાસ સંભાળ રાખવી. આવાં ખરેખર હાનિકર વિષમય દ્રવ્યોને અનેક તરેહનાં લલચાવનારાં નામ આપી તેમને "પાચક" અને "પૌષ્ટિક" આદિ વિશેષણો લગાડવાની યુક્તિથી કાંઇ આ દવાઓની ઝેરી નુકશાનકારક અસર ઓછી થતી નથી.

હવે શરીરમાં વેદના કે પીડા શી રીતે થાય છે તે વિષે બે બોલ કહીયે. જો કોઇ શૂળ, ફાંસ, કાંટો કે કાચર શરીરમાં ભોંકાય છે, તો તેથી જ્ઞાનતંતુઓ ચિરાવાથી ત્યાં સોજો અને વેદના થવા લાગે છે. શરીરમાં પીડા થવાનો આ એક રસ્તો છે. આ સિવાય વળી જ્યારે એકાદ દાંત સડી કે ખવાઇ જાય છે, અને તેથી તે દાંતને ચોંટેલી 'નર્વ' અથવા જ્ઞાનતંતુ ઉઘાડો પડી જાય છે ત્યારે જો તેને કોઈ ખુબ ગરમ કે અતિશય થંડી ચીજ, અથવા મીઠું, ખાંડ, મરી મરચાં, કે ખાટા પદાર્થો વગેરેનો સ્પર્ષ થાય છે તોપણ વેદના થવા લાગે છે. એથી ઉલટું મીઠું મરચું વગેરે મશાલા વગરની પુરી ઇત્યાદિ ખોરાક, ખાંડ નાંખ્યા વગરનું તાજું ટાઢું દુધ, અથવા સક્કરચનનો કટકો વગેરે જો શરીરની ગરમી જેટલીજ ઉષ્ણતાએ હોય છે તો દાંતમાં દરદ થતું નથી. મનુષ્યોને માટે કયો ખોરાક સ્વાભાવિક અને કયો ખોરાક અસ્વાભાવિક છે તેનો નિર્ણય કરવાની આ એક બહુ ઉત્તમ કસોટી છે. જેવાં પદાર્થના જ્ઞાનતંતુઓ વગેરે શરીરના ભાગ બનેલા છે તેવાજ પદાર્થોનો બનેલો ખોરાક માત્ર મનુષ્યોનો સ્વાભાવિક આહાર હોવાથી તેવા પદાર્થો જ્ઞાનતંતુને અડકવા છતાં પણ દાહ પેદા થતો નથી. એકાદ સડેલા દાંતને જે જે પદાર્થો અડકવાથી વેદના થવા લાગે છે, તેવા સર્વ પદાર્થો આખા શરીરને પણ નુકશાન કરનાર હોય છે, અને તેથી તે ખાવા લાયક નથી. જે રીતે દાઢ દુખવા માંડે છે તેજ રીતે શરીરના બીજા ભાગમાં પણ વેદના, શુળ, કે દરદ થાય છે, એટલે કે મરી મરચાં, મીઠું સાકર, ખાટા પદાર્થો, એસીડ, અને અનેક જાતની દવાઓ, તેમજ કોહોવાણને લીધે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં બીજાં દ્રવ્યો શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં જઈ ત્યાં આગળના કોઇ કારણસર ખુલા થયેલા જ્ઞાનતંતુને અડકે છે તો તેથી ત્યાં ક્ષોભ ઉત્પન્ન થઇ વેદના કે શુળ થવા માંડે છે.

ઈંડાં, માંસ, તથા વનસ્પતીના પણ કેટલાક ભારે પદાર્થો જેમાં 'નાઈટ્રોજન' નું પ્રમાણ વધારે હોય છે તેવા ખોરાકો હદ ઉપરાંત ખાવાથી શરીરમાં "યુરીયા" નામનો એક ક્ષાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ ક્ષાર જ્ઞાનતંતુઓમાં બહુ દાહ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ ધરાવે છે, અને તેથી સાંધા વાળા ભાગ આગળથી લોહી સાથે પસાર થતાં અટકાવ નડવાથી આ ક્ષાર શરીરના સાંધાઓ ઉપર ઠરે છે. કેટલીકવાર ઠંડી લાગવાથી પણ આ ક્ષારનો સાંધાઓ વગેરે આગળ જમાવ થવા પામે છે. અને તેથીજ શિયાળાની ઋતુમાં લોકોના સાંધા દુઃખવા લાગે છે. ખરી રીતે જોતાં સંધીવાનું કારણ બહુ તાઢ નથી, પરંતુ આ "યુરીયા" નામનો ક્ષારજ છે. કારણ કે જો લોહીમાં આ "યુરીયા" નામનો પદાર્થજ ન હોય તો પછી ગમે તેટલી થંડી પડે છતાં તે સાંધા આગળ એકઠો થવાનો સંભવ નથી. જ્યારે આ ક્ષાર સાંધા આગળ એકઠો થાય છે ત્યારે તે સ્થળના જ્ઞાનતંતુઓમાં દાહ અને વેદના થવા લાગે છે, અને તે ભાગ સહેલાઇથી હલાવી ચલાવી શકાતો નથી. આવી સ્થિતિને "સંધીવા" એવું નામ આપવામાં આવે છે. સંધીવાનું કારણ થંડી નહિ, પરંતુ આ "યુરીયા" નામનું તત્વજ છે, એ વાતની વધુ સાબીતીમાં જણાવવાનું કે એક ગામમાં થંડી તો એક સરખીજ પડે છે, પરંતુ વૃદ્ધ મનુષ્યો અને બીજાઓ જેમનાં શરીરમાં આ ક્ષાર વધારે પ્રમાણમાં હોય છે તેમનેજ સંધીવાનું દરદ થઈ આવે છે, પણ બીજા જુવાન અને સ્વચ્છ લોહીવાળા માણસોને કંઈજહરકત થતી નથી. હવે આ "યુરિયા" નામનો ક્ષાર પણ અત્યાહાર અને અયોગ્ય ખાનપાનથીજ શરીરમાં પેદા થવા તથા એકઠો થવા પામે છે; એ વાત આગળ જણાવવામાં આવીજ છે. વળી જેવી રીતે આ ક્ષારને શરીરમાં ફેરવનાર અને સાંધા આગળ લેઈ જઈ એકઠો કરનાર લોહી છે, તેજ પ્રમાણે જ્યારે શરીરને સ્વચ્છ કરનાર કુદરતી ઉપાયો કરવામાં આવે છે ત્યારે, તેજ લોહી આવા જામી ગયેલા મળને ફરીથી ઓગાળી દેઈ તેને મલોત્સર્ગક અવયવો તરફ ધસડી આણી શરીરમાંથી કાઢી નાંખે છે.

શરીરના કોઈ એક અમુક ભાગમાં વેદના થવાના દાખલામાં—ઉદાહરણ તરિકે, પગના અંગુઠામાં સંધીવાના જેવું દરદ થવામાં દરદી ધારે છે તેમ એકલા અંગુઠામાંજ રોગ થયેલો હોતો નથી પરંતુ—આખા શરીરમાં વિકાર થયેલો બારિક અવલોકન કરનારને દેખાઈ આવે છે, કારણ કે એક દેખીતા ચિન્હ તરિકે આવા દાખલામાં આખા શરીરના લોહીની ગરમી વધેલી માલૂમ પડે છે. માત્ર પગના અંગુઠામાંજ દરદ થતું હોય તેનેજ આ વાત લાગુ પડે છે તેમ નથી, પરંતુ શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં વેદના થતી હોય તેવા સર્વ દાખલાને આ વાત એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. કારણ કે ખરૂં કહીયે તો શરીરના કોઈ એક અમુક ભાગમાં—અકસ્માત ઈજા થવાના દાખલા બાદ કરતાં—દરદ પેદા થાય તે પહેલાં આખા શરીરમાં મળસંચય થવાની ખાસ જરૂર છે; અને શરીરના કોઇ અમુક ભાગમાં થતી વેદના એ અન્ય કંઈજ નહિ પરંતુ આવા હાનિકર કૂપિત મળને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો કુદરતી પ્રયત્ન છે.

આખા શરીરમાં દેખીતો ફેરફાર કરનાર ચેપી ભયંકર વ્યાધિઓ—જેવાકે કૉલેરા અને ક્ષય—માં વ્યાધિની સાથેજ કોઇ ખાસ જાતના જંતુઓની હાજરી શરીરમાં હોય છે. આ વિષયમાં અમારા પોતાના વિચાર નીચે પ્રમાણે છેઃ—એક પક્ષે આખો દિવસ ઘરમાં બેઠાબેઠ રહેવાની ટેવને લીધે, અને અન્ય પક્ષે મરીમશાલા, અથાણાં, અનેક તરેહની ઉત્તેજક દવાઓ વગેરેથી ભુખને કૃત્રિમ રીતે બહેકાવી મુકવાથી ઘણાખરા મનુષ્યો પોતાનાં શરીરને ખરેખર જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય તે કરતાં બહુ વધારે ખાય છે—જ્યાં સુધી આવાં વધારેના નિરૂપયોગી કચરાને શરીરમાંથી કાઢી નાંખનાર મલોત્સર્ગક અવયવોમાં આ વધારેનો બોજો ઉપાડવાની

શક્તિ હોય છે, ત્યાં સુધી તો શરીરમાં કંઇ બહુ બિગાડો થતો નથી. પરંતુ આ પ્રમાણે ગજા ઉપરાંત કામ કરતાં કરતાં આખરે આ મલોત્સર્ગક અવયવો થાકી જાય છે, ત્યારે પછી જરૂર કરતાં સ્વાદની ખાતર વધારે ખાવામાં આવતો ખોરાક કચરારૂપે શરીરમાં ભરાઇ રહેવા માંડે છે. હવે એ જાણીતો નિયમ છે કે ધુળ, કચરો અને ગંદવાડ હમેશાં ખુણે ખોચરેજ એકઠો થાય છે. સાંપ, વીંછી, કાનખજુરા વગેરે ઝેરી જાનવરો પણ લોકોના અવરજવરવાળા માર્ગમાં વચ્ચે નહિ ફરતાં બાજુપર ખુણેખોચરે સંતાતાં ફરે છે, તેજ પ્રમાણે શરીરમાં ભરાઇ રહેલો મળ પણ શરીરના ખુણાખોચરા જેવા, એટલે કે જ્યાં શરીરની અંદરના અગત્યના અવયવોના કાર્યની વચમાં ન આવે તેવાં, સ્થળોએ ઠરવા લાગે છે. શરૂઆતમાં આ પ્રમાણે ચાલે છે, પરંતુ જ્યારે શરીરમાં મળનું પ્રમાણ વધતુંજ જાય છે. અને બીજા ભાગ ભરાઇ જાય છે, ત્યારે આખરે શરીરની અંદરના ઉપયોગી અવયવો પણ આવા રોગજનક કચરાના સપાટામાં આવવા લાગે છે. શરીરમાં ભરાયલા નુકશાનકારક ઓછા વધતા મળસંચયનું ખરૂં સ્વરૂપ નહિ સમજાયાથી તેમને માટે અત્યાર સુધી " Predisposition " અથવા " રોગ માટે લાયક કરનાર શારીરિક સ્થિતિ " વગેરે વગેરે ભેદ ભરેલા શબ્દ પ્રયોગો વાપરવામાં આવતા હતા.

Microbes અથવા ચેપી રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓને બીજાં પ્રાણીઓની માફક ગરમાવો, ભિનાશ અને ખોરાક—એ ત્રણ વસ્તુઓની જીવવા અને પ્રજોત્પતિ કરી સંખ્યામાં વધવા માટે અનિવાર્ય અગત્ય છે. તરેહ તરેહના રોગના જંતુઓ જ્યાં ત્યાં હવામાં ઉડતા હોય છે, અને તેથી મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ સર્વના દમ મારફત શરીરમાં દાખલ થાય છે. પરંતુ આ રીતે દમમાં જઇને તેઓ સર્વ મનુષ્યો અને પ્રાણીઓમાં તેવા વ્યાધિઓ પેદા કરી તેમનો જીવ લેઈ શકતા નથી, એ દેખીતી અને સાધારણ અનુભવની વાત છે. તેઓ માત્ર અમુક અમુક માણસો ઉપરજ સફળતાથી હુમલો કરી તેમની જીંદગી જોખમમાં આણી શકે છે; આવી રીતે ચેપી રોગોના ભોગ થઈ પડનાર મનુષ્યોનો પરીક્ષા અગાઉથી કેવી રીતે કરવી તે પ્રચલીત વૈદક પદ્ધતિઓ બિલકુલ જાણતી નથી. પરંતુ નેચરોપથીનાં પુસ્તકોમાં વર્ણવેલા સિદ્ધાંતો પ્રમાણે તો આ વાતનો નિર્ણય કરવાનું કામ સહેલું છે. અર્થાત જેઓનાં શરીરોમાં નિરૂપયોગી દૂષિત મળનો સંચય વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, તેઓનાં શરીરમાં આવા ઉડતા રોગોના જંતુઓને ઉછરવા અને વધવાનાં સર્વ સાધનો તૈયારજ હોય છે. આવા જંતુઓ શરીરમાં જુના વખતથી જામી ગયેલા મળને ઝડપથી ખાઈ જવા માંડે છે, અને તેમાંથી તેઓ જે ઝાડો પેશાબ કાઢે છે તે મનુષ્ય શરીરને ઘણાંજ ઝેરી તથા હાનીકારક હોય છે. આ પદાર્થોને ઇંગ્રેજીમાં Toxines " ટૉકસાઇન " નામનાં ઝેર કહેવામાં આવે છે. આવાં " ટૉકસાઇન " નામનાં બહુ તિવ્ર ઝેરોને શરીરમાંથી દૂર કરવાના કામનો ભારે બોજો દરદીના જીવન બળપર પડે છે, અને તેવો વધારાનો બોજો ઉઠાવવાનો રાક્ષસી પ્રયત્ન શરીરમાં ચાલે છે ત્યારે નાડી બહુ વેગથી ચાલે છે, અને શરીરની ગરમીમાં વધારો થાય છે, જેને તાવ અથવા જ્વર કહેવામાં આવે છે.

" ટાઇફૉઇડ ફીવર " એટલે કાળજ્વરના પંઝામાં સપડાયલા એક દરદીને ડૉક્ટર બ્રૅન્ટ (Dr. Brandt) અથવા કુહને Kuhne ના જળોપચારની વિધિ પ્રમાણેજ જો ઉપચાર કરવામાં આવે છે, અને તેને જો કોઈપણ જાતની દવાઓ ખવરાવવામાં આવતી નથી તો તેવી રીતે સાજા થનાર દરદીને પોતાનું શરીર તાવ આવતા અગાઉ હતું તેના કરતાં વધારે ચોખ્ખું અને હલકુ થયેલું લાગે છે, અને જાણે કે કોઇ મોટો નકામો બોજો તેના ઉપરથી લેઇ લીધો

હોય તેમ પોતાને મોકળો થયેલો તે જુએ છે. તાવ આવતા અગાઉની તેની સુસ્તી, જડતા, અને શિથિલતા જતાં રહી, તેના સર્વ અંગોમાં ઉત્સાહ, સ્ફુર્તિ અને ચેતન આવેલું સ્પષ્ટ રીતે જોવામાં આવે છે. આ ઉપરથી એ ખુલ્લું દેખાઈ આવે છે કે, તાવ એ શરીરને ચોખ્ખું કરી જુના વખતનો જામી ગયેલો કચરો શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો કુદરતનો હિતકર પ્રયત્ન છે. અને આવું શુભ પરિણામ લાવવા માટે દરદીએ ટાઇફૉઇડ તાવના જંતુઓનો બહુ ઉપકાર માનવાનો છે. અમારા વિચાર પ્રમાણે તો જંતુઓ કાંઈ હમેશાં નુકશાનજ કરનાર નથી; જો શરીરમાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થઈ કે દાખલ થઈ જામેલા મળને ઓગાળી નાખે નહિ, તો શરીરમાં કચરો વધતોજ જાય અને આખરે શરીરનું કામ તદ્દન બંધ પડી જાય. આવું અનિષ્ટ પરિણામ આવતું અટકાવનાર જંતુઓ હોવાથી, તેઓ ઝાડુ કાઢનાર ભંગીઓ જેટલાજ મનુષ્યોને ઉપકારક છે, કારણ કે લાંબા કાળના શરીરમાં જામી ગયેલા કચરાને ખાઇ જઈ તેને ઓગાળી દેઇ તેનું એવું રૂપાંતર કરી દે છે કે, જેને શરીર; યોગ્ય મદદ મળતાં, સહેલાઇથી કાઢી નાંખી શકે છે. હાલના વખતમાં જંતુઓ મનુષ્યોને નુકસાન કરતા હોય એમ જણાય છે. તેનું કારણ દરદીઓને આપવામાં આવતી અનેક ઝેરી દવાઓ છે, જે દવાઓ કુદરતના આવા શુભ પ્રયત્નમાં ભારે વિઘ્નો અને અડચણો નાખે છે, અને તેથી કદાચ સદ્ભાગ્યે દરદી જો જીવતો રહે છે તો પણ તેનું શરીર બહુજ ક્ષિણ અને દુર્બળ થઇ ગયેલું જોવામાં આવે છે. પરંતુ માત્ર કુદરતી ઉપચારનો જે જે દરદીઓ ઉપયોગ કરી જુએ છે, તેઓને આવાં નુકશાન બિલકૂલ થયેલાં જણાતાં નથી.

જંતુઓ તરફથી ભય અને નુકશાન ત્યારેજ પેદા થાય છે, કે જ્યારે આ જંતુઓની સંખ્યામાં થતો વધારો અમુક હદની અંદરજ રાખવામાં આવતો નથી. પરંતુ જંતુઓની સંખ્યા ઉપર અંકુશ મૂકવા તથા તેમની ક્રિયાનો યોગ્ય પ્રમાણમાં નિરોધ કરવા માટે કોઈ પણ જાતની દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનો નથી, કારણ કે તેવી દવાઓ દરદીના જીવનબળને ઓછું કરે છે એટલુંજ નહિ પણ, જો કદાચ જંતુઓને સમૂળગા મારી નાખવામાં સફળ નિવડે છે તોપણ તેથી એક રીતે નુકશાન છે, કારણ કે તેથી તે જંતુઓની ઉપયોગી સેવાનો લાભ આપણે ખોઇ બેસીયે છીયે. ઠંડા પાણીના વિવિધ પ્રકારના ઉપયોગ વડે, અને બીજા કેટલાક કુદરતી ઉપાયો વડે જંતુઓ ઉપર સહેલાઇથી અને કંઇ પણ નુકશાન વગર પુરતું અંકુશ મૂકી શકાય છે!

રોગના જંતુઓની સંખ્યામાં થતા વધારાનો આધાર દરદીના શરીરની ગરમી ઉપર રહેલો છે. વૃદ્ધ માણસોના કરતાં જુવાનોનું રક્ત વધારે ઉષ્ણ હોવાથી, જુવાનોને તાવ આવવાનો વધારે સંભવ છે. વળી આમ થવાનું એક બીજું પણ કારણ છે, અને તે એ કે જુવાનીયાઓ કરતાં વૃદ્ધ પુરૂષોએ પોતાની જીંદગીના પ્રમાણમાં વધારે સંખ્યાબંધ દવાઓ ખાધી હોય છે. આવી ચીજો અમુક પ્રમાણમાં શરીરમાં હમેશને માટે ભરાઈ રહે છે. આવી દવાઓ ઝેરી હોવાથી સર્વ પ્રકારના જીવનની વિરોધી હોય છે. અર્થાત તેવાં ઔષધો મનુષ્ય શરીરનાં નિરોગ અણુઓ તેમજ જંતુઓની વૃદ્ધિને અટકાવે છે. કેટલેક દરજ્જે આ કારણને લીધેજ વૃદ્ધ મનુષ્યોને પોતાના શરીરોમાં જામી ગયેલા મળથી મુક્ત થવાનો લાગ બાળકો તથા જુવાનોના જેટલો મળતો નથી. તાવ એ શરીરના મળને બાળી નાખવાની કુદરતની હિતકર ક્રિયા છે, પરંતુ આનો લાભ વૃદ્ધ પુરૂષોને મળતો નથી.

અગાઉ લખાયલા ક્ષયરોગ વિષેના ગ્રંથોમાં એવું જણાવેલું હોય છે કે ગૌરવર્ણના લોકોને આ

રોગ ખાસ કરીને વધારે લાગુ પડે છે. જો આ વાત ખરી હોય તો, અમે ધારીયે છીયે કે, તેનું પણ કારણ બતાવી શકાય. અમને એવું માનવાને કારણ છે કે શ્યામ વર્ણનાં મનુષ્યોમાં પિત્તાશય-કલેજું Liver શરીરના પ્રમાણમાં કાંતો બહુ નાનું હોય છે, અથવા તો સુસ્ત બની ગયેલું હોય છે, અને તેથી શરીરમાંથી પિત્ત પુરતા પ્રમાણમાં નિકળી નહિ જતાં શરીરમાં ભરાઇ રહી સુકાઇ જાય છે, અને તેથી તેવાં મનુષ્યોના વાળ, આંખો, અને ચામડી કાળાશ પકડે છે. એથી ઉલટું ગૌર વર્ણનાં મનુષ્યોનાં પિત્તાશય જોઇયે તે કરતાં વધારે ઉત્તેજીત રહે છે. અને તેથી જ્યારે પ્રથમ પ્રકારનાં એટલે શ્યામ વર્ણનાં મનુષ્યોમાં બંધકોશ વધારે જોવામાં આવે છે ત્યારે, બીજા પ્રકારનાં મનુષ્યોમાં આંતરડાં વધારે ઢીલાં હોઈ દસ્ત વધારે થવા તરફ વલણ હોય છે. આમ હોવાથી પ્રથમ પ્રકારનાં મનુષ્યોનાં શરીરો દ્વિતિય પ્રકારનાં મનુષ્યોના કરતાં વધારે મળપૂર્ણ હોય છે. આ રીતે તેમનામાં જીવન બળ ઓછું હોવાથી તેમને ક્ષયને બદલે દમનો વ્યાધિ થવાનો વધારે સંભવ હોય છે. ગૌરવર્ણનાં મનુષ્યોનાં શરીરની સ્થિતિ ઘણે દરજ્જે બાળકોના જેવી હોય છે, અર્થાત, તેઓનામાં જીવનબળ વધારે હોવાથી તેમના શરીરમાં ભરાઇ રહેલા કચરાને કાઢી નાખવા કુદરત વધારે પ્રયત્ન કરે છે, અને તેથી ઘણીવાર જે મળને બીજી રીતે કાઢી નાખી ન શકાય તેને ખાઇ જવા માટે સૂક્ષ્મ જંતુઓને પણ પેદા કરે છે. આવા જંતુઓમાં ક્ષયના જંતુઓનો પણ સમાવેશ થાય છે. પરંતુ શ્યામવર્ણના લોકો કરતાં તેમને આ એક પ્રકારનો વધારે લાભ છે, કારણ કે જો કુદરતનો આવો શુભ હેતુ સમજીને તેવે પ્રસંગે યોગ્ય નિયમો પાળવામાં આવે તો તાવ અને જંતુઓ શરીરના જામી ગયેલા સર્વ મળને બાળી નાખી તથા ખાઇ જઇ, પછી અદૃશ્ય થઇ જાય છે, અને દરદી અગાઉના કરતાં વધારે નિરોગ બને છે. અત્ર વર્ણવેલા ગૌર અને શ્યામ વર્ણના મનુષ્યો વચ્ચેના ભેદના વધુ પુરાવામાં જણાવવાનું કે ઘણાંખરાં મનુષ્યો જેઓ બાળપણ અને જુવાનીમાં ગૌર વર્ણનાં હોય છે, તેમની ઉમર જેમ જેમ વધતી જાય છે, તેમ તેમ તેઓનું શરીર કાળાશ પકડતું જાય છે, અને શરીરમાં એકઠા થયેલા મળનું પ્રમાણ વધવા સાથે જીવનબળ કમતી થઇ જવાથી તેમને તાવ કે ઉડતા રોગો બહું લાગુ પડી શકતા નથી. ઘરડાં મનુષ્યોને પ્લેગ, ક્ષય વિગેરે ચેપી રોગ જુવાન માણસોના જેટલા પ્રમાણમાં લાગુ પડતા નથી, એમ જે આપણામાં માન્યતા છે તેનું કારણ પણ આ ઉપરથી સમજાઇ જાય છે. અર્થાત જેઓનાં શરીરો મળથી પૂર્ણ હોવા ઉપરાંત શરીર બળ પણ બહુજ કમતી હોય તેઓનાં શરીરોને આવા સખ્ત ઉપાયો વડે શુદ્ધ કરવાનું સાહસ કુદરત કરતી નથી. પરંતુ જુવાનો જેમના શરીરમાં લોહી ઉછળતું હોય છે, અને શરીરબળનો ખજાનો બહુ ખુટી ગયો નથી હોતો, અને જેઓ ભવિષ્યમાં દુનિયાંને બહુ ઉપયોગી થઈ પડવાનો સંભવ હોય તેવાઓનાં શરીરોને નિર્મળ અને નિરોગ બનાવવાનો પ્રયત્ન તે સાર્થક ગણી, કુદરત આવાં શરીરોને સુધારવાનો જે અંતીમ પ્રયત્ન Curative Crisis આદરે છે, તેને આપણે "વ્યાધિ" કે "ચેપી રોગો"ના નામથી ઓળખીયે છીયે. આવા કુદરતના પ્રયત્નો આખરે હિતકરજ નિવડવા જોઈયે. પરંતુ મનુષ્યો તેવે વખતે અનેક જાતની બહુજ વિષમય દવાઓ વાપરી અનિષ્ટ પરિણામ નિપજાવે છે. જો યોગ્ય કુદરતી ઉપાયો કરવામાં આવે તો આવા પ્લેગ, ક્ષય આદિ ચેપી રોગોથી જીંદગીને બીલકુલ જોખમ પહોંચે નહિ, એટલુંજ નહિ પરંતુ દરદીનું આરોગ્ય ઉલટું ખરી રીતે જોતાં સુધરે એમ અમારો અનુભવ અને નિશ્ચયપૂર્વક માનવું છે. સાધારણ રીતે ગરમ દેશોમાં ચામડીનો રંગ શામળો અને ઠંડા દેશોમાં ગૌર હોય એમ જણાય છે. પરંતુ આમ હમેશાંજ બને છે એમ નથી. મનુષ્યોના ખોરાક અને આચાર વિચાર ઉપર પણ શરીરના રંગનો આધાર રહે છે એ

વાત જણાવતાં અમે આગળ કહી ગયા છીયે કે ગૌરવર્ણનાં સ્ત્રી પુરૂષો વૃદ્ધાવસ્થામાં કાળાશ પકડતાં જાય છે. તેજ પ્રમાણે ઘણા છેક ઉત્તર ધ્રુવની નજીકના બહુજ ઠંડા દેશમાં રહેવા છતાં અયોગ્ય આહારને લીધે ત્યાંના "એસ્કીમો" નામની જાતના લોક બહુ કાળા રંગના હોય છે.

ક્ષય અને દમ એ બન્ને વ્યાધિઓ લગભગ એકજ જાતનાં કારણોથી ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેમનું મૂખ્ય કારણ ફેફસાંમાં કહોવારાનો સંચય થવો એ છે. આધેડ વયનાં તથા વૃદ્ધ મનુષ્યોના બદનમાં પુરતી ગરમી તથા પ્રાણબળ નહિ હોવાથી શરીરને મળ રહિત કરવાનો સહજ પ્રયત્ન થતો નથી, પણ તેઓને શ્વાસ અથવા દમનો વ્યાધિજ થતો જોવામાં આવે છે. એથી ઉલટું મળને કાઢી-નાંખવાનો ઉગ્ર પ્રયત્ન કરવા જેટલું પ્રાણબળ જુવાન મનુષ્યોમાં હો-વાથી તેમના ફેફસાંમાં ગરમી વધે છે, અને તે રીતે જંતુઓ ત્યાં સહેલાઇથી ઉછરી ફેફસાંમાં એકત્ર થયેલા મળને છુટો કરી બલગમ રૂપે કાઢી નાખી ફેફસાંને ચોખ્ખાં કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે; જેને "ક્ષય રોગ" ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. જુવાન મનુષ્યોમાં ક્ષય બહુ જલ્દી વધવાનું કારણ આ રીતે સ્પષ્ટ સમજાય છે.

ઓરી "સ્કારલેટ ફીવર" અને ખરી રીતે જોતાં દરેક પ્રકારના તાવ કુદરતી ઉપચાર વડે દરદીને એક આશીર્વાદ સમાન બનાવી શકાય. અમે આગળ જણાવી ગયા છીયે તે પ્રમાણે, જીંદગી જોખમમાં ત્યારેજ આવી પડે છે કે જ્યારે રોગના જંતુઓ શરીરમાં હદ ઉપરાંત અતિ ઝડપથી વધે છે, અથવા તો વિષમય દવાઓ વડે તેમને મારી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

જંતુઓની મદદ વિના મનુષ્યોને ચાલેજ નહિ એમ કાંઇ નથી. જુના વખતના જામી ગયેલા મળના સંચય તેમની મદદ વિના પણ શરીરમાંથી દૂર કરી શકાય છે; પરંતુ સાધારણ રીતે આ જંતુઓની સહાયતા લીધા વગર માત્ર બીજા કુદરતી સાધનો વડે તે કાર્ય સંપૂર્ણ રીતે કરતાં બહુ વધારે વખત લાગે છે. આવા કારણને લીધેજ જર્મન મહા રાજ્યમાં આવેલા "બૉન" શહેરની મૅડીકલ ક્લીનીકલ હૉસ્પીટલના ડાઇરેક્ટર પ્રોફેસર અને ડૉક્ટર હારલેસ કહેતા કે First give me the means of producing fever, and I will cure all diseases. અર્થાત "પ્રથમ તાવ લાવવાનો રસ્તો મને બતાવો, એટલે પછી હું સર્વ રોગ મટાડી શકીશ." આમ છતાં પણ, કુદરતને રાક્ષસી પ્રયત્ન કરી શરીરમાં અતિશય પ્રમા-ણમાં જામી ગયેલો મળ કાઢી નાખવાની ફરજ પડે તેટલી હદ સુધી શરીરને કચરાથી ભરાવા દેવું એ જોખમ ભરેલું છે. અને તેથીજ અમારી રોગ પારખવાની નવીન પદ્ધતિની અમુલ્ય ઉપયોગીતા સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે છે. કારણકે આ પદ્ધતિ પ્રમાણે પરીક્ષા કરતાં ભવિષ્યમાં થનાર વ્યાધિઓના પ્રબળ હુમલાની બહુજ પહેલાંથી ખબર પડી જાય છે, અને તેથી તેનો વખતસર ઉપાય કરી, તેમને થતા અટકાવી શકાય છે.

શરીર સંરક્ષક સત્તા જેને Vitality પ્રાણબળ કે જીવનશક્તિ પણ કહેવામાં આવે છે, તેની ક્રિયામાં પ્રથમ પાચન કરનાર અવયવો આગળ મળ સંચય થવાથી બહુ અડચણ પડે છે, તે પછી મજ્જા તંતુઓનાં કેન્દ્ર મળથી પુરાવા લાગે છે, અગર તો જ્ઞાન તંતુઓજ કચરામાં સ-પડાઇ જાય છે—અને પરિણામમાં અનેક તરેહનાં દરદો દેખાવ દે છે.

અંધત્વ અથવા અંધાપો એ મગજથી માંડીને "ઑપ્ટીક નર્વ" ના માર્ગમાં અથવા તો આંખના ડોળામાં મળનો સંચય થવાનું પરિણામ છે. તેજ પ્રમાણે અયોગ્ય વર્તનથી શરીરનું જીવનબળ એટલું ઓછું થઈ જાય કે જેથી શરીરના બધા અવયવોને પુરતું ચેતનબળ Life

Energy પુરૂં પડે નહિ, તેવે સમયે જીવનાવશ્યક અવયવોને ટકાવી રાખવા માટે શરીરના નિભાવ માટે ઓછા અગત્યના અવયવોમાંથી તે બળ ખેંચી લેવાની જરૂર પડે છે, અને પરિણામમાં શરીરની સપાટી ઉપર કે છેડાપર આવેલા અવયવો આગળના વ્યાધિઓ—જેવા કે પક્ષાઘાત, બધિરત્વ કે બહેરાપણું, અંધત્વ કે આંધળાપણું વગેરે વગેરે પેદા થાય છે. આવા રોગોની શરૂઆત સાધારણ રીતે ધીમે ધીમે થવા લાગે છે, અને તે સાથે તે તે ભાગને પુરૂ પાડવામાં આવતું લોહી ઓછું થતું જાય છે.

આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં વિદ્યાર્થિઓ, વાનપ્રસ્થાશ્રમમાં આવેલાં સ્ત્રીપુરૂષો તથા સંન્યાસીઓ માટે ટાઢ તડકો વેઠવાના, જોડા તથા છત્રીનો ઉપયોગ નહિ કરવાના, કઠણ પથારીપર સુવાના તથા બનતા સુધી ઠંડા જળેજ સ્નાન કરવાના, સાદુ ભોજન કરવાના વગેરે વગેરે જે નિયમો પાળવાની આજ્ઞા કરવામાં આવી છે, અને ગૃહસ્થ સ્ત્રીપુરૂષોમાંથી પણ જેઓને ઉંચા પ્રકારના સુખની અભિલાષા હોય તેમને માટે ઉપવાસ, સ્નાન, ફળાહાર આદિ શારીરિક તપ તિતિક્ષા આદિ કરવાના જે રિવાજો હજુ સુધી જોવામાં આવે છે, તેમાંના ઘણાખરા શરીરની સંરક્ષક સત્તાને ઉત્તેજીત કરી કોઇ પણ સ્થળે ભરાઇ રહેલા મળને કાઢી નાખવા શરીરના વિવિધ અવયવોને જાગ્રત કરવા માટે જ હોય એમ જણાય છે. ઋતુઓના તથા હવા પાણીના વારે ઘડીયે થતા ફેરફારોની સામે શરીર મજબૂત રીતે ટકી શકે માટે ટાઢ, તડકો, વર્ષાદ વગેરે અમુક હદ સુધી સહન કરવાની ટેવ પડવાથી અનેક લાભ થાય છે, એમ યુરોપના ઘણાએક વિદ્વાન ડૉકટરોનો અભિપ્રાય છે. તેઓ આવી તિતિક્ષા અથવા તપને Hardening "હાર્ડનીંગ" એવું નામ આપે છે, અને તે પ્રમાણે બાળકોને પણ ઉછેરવાની ભલામણ કરે છે. વિવેકપૂર્વક આ નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે તો શરીરના સર્વ ભાગ નિર્મળ બનવાથી મન પણ વિશુદ્ધ થઈ વિકારો પર સહેલાઇથી વિજય મેળવી શકાય છે; આ વાતને સારી પેઠે સમજનાર આપણા આર્યશાસ્ત્રકારોએ સર્વ મુમુક્ષોઓને માટે આવા નિયમોના પાલનનો પ્રબોધ કરેલો જોવામાં આવે છે. રોગી માણસો, અથવા રોગ થવાના સંભવવાળા, અર્થાત મળપૂર્ણ મનુષ્યો પણ જો આ નિયમો પ્રમાણે પોતાની શરીર સ્થિતિ અનુસાર વર્તવા લાગે તો તેમના મળોત્સર્ગક અવયવો સતેજ બની શરીરને જલ્દી નિર્મળ બનાવી શરીરને આરોગ્ય, બળ, જીવનશક્તિ પુનઃ પ્રાપ્ત કરાવી આપે.

વિજાતિય અસ્વાભાવિક નિર્જીવ તત્ત્વોનો શરીરમાં અભાવ હોવો તેનું નામ આરોગ્ય. આવા પ્રકારના નિરોગ શરીરને શરદીનો કે ઉડતા ચેપી રોગોનો બિલકુલ ભય નથી.

શારીરિક દઢીકરણ (Hardening) એ ખરી રીતે જોતાં શારીરિક અંતર્બહિર નિર્મળીકરણ (Purifying) જ છે.

કેટલાક વ્યાધિઓ ક્ષયરોગના વિરોધી હોઇ ક્ષયને મટાડનાર છે એમ ઘણાઓનું કહેવું છે. દાખલા તરિકે ડૉ. હેરીસ અને બીલ કહે છે કેઃ—

'ટિસ્યુ' Tissues (આંતરાવયવની આચ્છાદન જાળ ?) માં ક્ષયના જંતુઓના જીવનના વિરોધિ ગુણ કેટલાક વ્યાધિઓ ધરાવતા હોય એમ જણાય છે. ક્ષય રોગીઓના ઘણા દાખલાઓ, જેમાંના કેટલાકમાં ક્ષયની વિનાશકારક ક્રિયા બહુ હદ સુધી વધી ગયેલી હતી તેઓમાં પણ, બળીયા કે શિતળાનો તાવ, સંધીવા સાથેનો તાવ, રતવા સાથેનો તાવ, વગેરે સખત તાવ લાગુ પડવાથી ક્ષય મટી ગયેલો એમ અમારા જાણવામાં આવ્યું છે. વળી વધારામાં એવું

પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે; તીવ્ર સંધીવા થવાથી પણ આવુંજ પરિણામ (ક્ષય મટી જવા રૂપ) આવે છે. હવે આવા દાખલાને માત્ર અચાનક અને પરસ્પર કાર્ય કારણના સંબંધ વિનાના યેાગ (Mere coincidence) માત્ર ગણવા, કે આવા રેાગથી શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં વિષમાં પરસ્પર વિરોધી ગુણ છે એમ માનવું એ બે પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરવું એ કેવળ અશક્ય વાત છે."

વળી ડૉકટર ફ્રીચ એ. એમ., એમ. ડી. કહે છે કેઃ—" હું અત્ર જણાવીશ કે જે જે વ્યાધિઓ ક્ષયને મટાડી દે છે તેઓ એવી જાતના હેાય છે કે જે વ્યાધિઓની શરૂઆત અને વૃદ્ધિમાં છાતી વિશાળ થવાનેા સંભવ હેાય છે. આ વર્ગમાં સાધારણ રીતે રક્તાશય કે હૃદયના રેાગેાનેા સમાવેશ થાય છે. આવા વ્યાધિઓમાં રૂધિરાભિસરણ અથવા લેાહીની ગતિ શરીરમાં ધીમી પડી જવાથી ફેફસાં અને રક્તાશય હમેશ કરતાં વધારે ભરાઇને ફુલે છે. બીજો વ્યાધિ કે જેના વિષે હું બેાલવા માગું છું, અને જે ક્ષય રેાગને હમેશાં મટાડેજ છે તે શ્વાસ અથવા દમ Asthma છે. ક્ષય રેાગમાં ફેફસાં બહુજ ન્હાનાં હેાય છે, ત્યારે શ્વાસ કે દમના વ્યાધિમાં તે બહુજ મેાટાં હેાય છે. દમ–હાંફણ ક્ષયને હમેશાં મટાડેજ છે, પણ કદી ઉત્પન્ન કરતેા નથી. સાધારણ ' કેાલ્ડ ' અથવા સળેખમ કેટલીકવાર ક્ષયને મટાડી દે છે. ' કેાલ્ડ ' અથવા સળેખમ ક્ષયને કેટલીકવાર પેદા પણ કરે, અને બીજી કેટલીકવાર મટાડી પણ દે એવી બે ઉલટી વાતેામાં વિરોધાભાસ (Paradox) દેખાવાનેા સંભવ છે. પરંતુ આ પ્રમાણે શી રીતે બને છે, તે તમને સમજાવવાનેા હું પ્રયત્ન કરીશ. હૃદ્રોગ, દમ, ચેારીયા, હીસ્ટીરીયા, અને સળેખમ જેવા બીજા રેાગેાની એક અગત્યની અસર એ થાય છે કે ફેફસાંના બંધારણ (Substance of the Lungs) માંજ ક્ષયને લીધે જે વિનાશક ક્રિયા ચાલતી હેાય છે, તે અટકીને તે બીજી જગા તરફ દેારવાઈ જાય છે, અને વળી વધારામાં આ રેાગેા ફેફસાં અને હૃદયને વિશાળ બનાવે છે, અને આ રીતે ઘણા દાખલાઓમાં ક્ષયને થતેા અટકાવે છે અને થયેલેા મટાડી પણ દે છે."

ડૉકટર રેઇનહેાલ્ડ પી. એચ. ડી, એમ. ડી. કહે છે કે, " ટાઇફૉઇડ ફીવર " કાળજ્વર આવવાથી ક્ષયરેાગ મૂળમાંથી હમેશને માટે મટી ગયેલેા એવેા એક દાખલેા ખાસ તેમના જેવામાં આવ્યેા હતેા.

આવા આવા દાખલાએા જેમાં અમુક અમુક વ્યાધિએા થવાથી ક્ષય મટી ગયેલેા, તેવા બનાવેામાં કાર્ય કારણનેા પરસ્પર કંઈજ સંબંધ નથી, અને માત્ર આકસ્મિકજ આમ બને છે એ માનવું ભૂલ ભરેલું છે. વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ વિષેની વ્યાખ્યા અને વિચારેા જે અમે અગાઉ જણાવી ગયા છીયે, તેને આ પ્રમાણે ક્ષય મટી જવાની વાત ખાસ મળતી અને અનુકુળ આવે છે. અને આવા વ્યાધિઓની મદદથી કુદરત ક્ષયને કેવી રીતે મટાડી દે છે તેનું બારિક અવલેાકન કરીનેજ અમે ક્ષયરેાગના કુદરતી અને અકસીર ઉપાયેા શેાધી કાઢવાને ભાગ્યશાળી થયા છીયે. અમુક અમુક વ્યાધિઓ ક્ષયને શા કારણથી મટાડે છે તે વિષે અમે એ નિર્ણય ઉપર આવ્યા છીયે કેઃ—

Note:—The views represented by the author in this and other writings are neither truly original nor entirely of his own, but in a great measure of the glorious New School of Medicine–the Naturopaths, Hygeio–Therapists & Drugless Healers. As an humble representative in India of these shining stars of Modern Medicine, the author deems it necessary to use the words " અમે " & " અમારેા " with reference to himself & the New School to which he has the honor to belong.

ક્ષયને મટાડવાનો થોડો કે વધારે ગુણ જે જે વ્યાધિઓમાં જોવામાં આવે છે તે તે **સર્વ વ્યાધિઓની ક્રિયા શરીરને મળ રહીત બનવવાની હોય છે.** દાખલા તરિકે, શિતળા અને રતવાના રોગોમાં શરીરમાં સંચીત થયેલો કચરો શરીરની **બહારની** ચામડીની મારફત નિકળી જવા લાગે છે; "ટાઇફોઇડ" તાવમાં વળી શરીરની **અંદરની** ત્વચા નિર્મળી કરણનું કામ ઉપાડી લે છે, અને તપાસ કરતાં આ રોગમાં આંતરડાંની અંદરની ચામડીપર ચાંદાં અને ઘારાં પડેલાં જોવામાં આવે છે. ખાંસી અને ઉધરસમાં શરીરનો મળ ગળફા કે બલગમ રૂપે બહાર નિકળી જાય છે. "કોલ્ડ" અથવા સળેખમમાં નાકમાંથી મલીન કચરો નીકળી જતો હોવાથી તે પણ એક નિર્મલીકરણની ક્રિયા છે. આ સર્વ ઉપરથી અમુક જાતના રોગ ક્ષયને કેવી રીતે મટાડવામાં સહાયભૂત નિવડે છે, તે વાત આપણને સમજવી કઠણ પડતી નથી. વળી જો અમુક માણસના શરીરના વજનના પ્રમાણમાં તેનું રક્તાશય કે હૃદય બહુ નાના કદનું હોય તો શરીરના સર્વ ભાગ યોગ્ય અને એક સરખી રીતે પોષાય તેટલું લોહી તે હડસેલીને મોકલી શકતું નથી. અને શરીરમાંથી તે રીતે જોઇયે તેટલો કચરો છુટો પાડી કાઢી નાંખવામાં મદદ કરી શકતું નથી. હવે આવી સ્થિતિમાં શારીરિક કસરત કે બીજું કોઇ પણ સાધન જે રક્તાશય કે હૃદયને વિશાળ અને બળવાન બનાવી શકે, તે શરીરમાં સંચિત થયેલા મળને છુટો પાડી તેને કાઢી પણ નંખાવી શકે, અને તે રીતે ફેફસાંના ક્ષય રોગને નાબુત કરી શકે એ દેખીતું છે. વળી ક્ષયના દરદીઓમાં ફેફસાંમાં લોહીનો હદ કરતાં વધારે લોહીનો જમાવ અને દબાણ થતું જોવામાં આવે છે, તે થવાનું કારણ પણ નીચે પ્રમાણે સમજાવી શકાયઃ—

શ્વાસ લેવાથી દરેક વખતે જે હવા અંદર જાય છે તે હવા ફેફસાંને ઉત્તેજીત કરે છે, અને તેથી લોહીનો અમુક જથો ત્યાં ખેંચાઇ આવે છે. હવે શરીરની સપાટી ઉપર મળ સંચય થયેલો હોવાથી ક્ષયના દરદીઓમાં શરીરની સપાટી ઉપર લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી અને તેથી આવા દરદીઓ ફીકા પડી ગયેલા દેખાય છે. આ પ્રમાણે શરીરની સપાટી પર ફરવું જોઇયે તે લોહી ફેફસાં તરફ વધારે જવાથી ત્યાં લોહીનો જમાવ (Congestion) અને દબાણ વધારે થાય છે, અને આ વધુ દબાણથી ફેફસાંની ખવાઇ ગયેલી રક્તનલીકાઓ કેટલીકવાર ચિરાઈ જઇ તેમાંથી લોહી વહીને મુખવાટે બહાર નિકળે છે. અને આ રીતે ક્ષયનું દરદ વધારે ને વધારે ભયંકર થતું જાય છે. પરંતુ શ્વાસ-દમ હાંફણમાં આથી ઉલટુંજ બને છે; એટલે કે, ફેફસાંમાં જોઇયે તે કરતાં પણ ઓછી હવા દાખલ થઇ શકે છે, અને તેથી ફેફસાં ઓછાં ઉત્તેજીત થવાથી ત્યાં લોહી જોઈયે તે કરતાં પણ બહુ ઓછું જાય છે. અને આ રીતે શ્વાસ-દમ Asthma ક્ષયની ક્રિયાને આગળ વધતી અટકાવે છે.

હવે, અમારા વિવિધ પ્રકારના નવીન ઉપચારો શરીરના અંદરના ભાગમાં એકઠા થયેલા મળને શરીરની સપાટીપર લાવે છે, રક્તાશયને વિશાળ અને બળવાન બનાવે છે, રૂધિરાભિસરણને સતેજ કરે છે, અને ફેફસાંમાંના લોહીના જમાવ અને દબાણને ઓછું કરે છે. ટુંકામાં એ સ્પષ્ટ થાય છે કે આ ભયંકર ક્ષયરોગને નાબુદ કરવા માટે કુદરત જે ઉપાયો યોજે છે, તેનીજ જાતના ઉપાયો અમે પણ વાપરીયે છીયે, અને તેથી અનેક તરેહની મોંઘી દવાઓ વાપરવાથી જે ફતેહ નહિ મળેલી તે અમને કુદરતી નિર્દોષ ઉપાયો કરવાથી મળવીજ જોઈયે તે મળે છે એ સ્વાભાવિક અને દેખીતુંજ છે.

અમારી દૃષ્ટિએ તો દરેક પ્રબળ રોગ એ શરીર સંરક્ષક શક્તિનો શરીરને સુધારવાનો

પ્રયત્ન છે. રેાગ એ હાનિકારક મળને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન છે. જો આ પ્રયત્નમાં તે સફળ નિવડે છે, તેા ક્ષયરેાગ મટી જાય છે. વળી આપણે જોઇ શકીયે છીયે કે જંતુઓ તરફ કુદરત બહુ ચિંતાથી જોતી નથી. આ જંતુઓને મારી નાંખવા માટે કુદરતને ઝેરી જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયેાગ કરવાની જરૂર પડતી નથી. જંતુઓને કુદરત માત્ર ઝાડુ કાઢનાર—કચરેા સાફ કરનાર તરીકેજ ગણે છે, કારણ જંતુઓ નકામા શરીરમાં ભરાઇ રહેલા હાનિકારક કચરા ઉપરજ જીવે છે; જો શરીરમાંથી કૂપિત મળ જતા રહે છે તેા પછી જંતુઓ શરીરમાં રહીજ શકતા નથી.

શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાંખીને તેને નિર્મળ બનાવવાના વલણવાળા રેાગોથી જો ક્ષય મટી જવાની વાત સાચીજ હેાય તેા પછી, આવી રીતે તેવા રેાગોમાં શરીરમાંથી નિકળી જતા મળને બહાર નિકળતો અટકાવે તેવી જાતની સર્વે દવાઓ અને ઉપાયેા ક્ષયરેાગ પેદા થવામાં અને વધવામાં મદદ કરતાજ હેાવા જોઇયે. અમારા આવા નિર્ણયને ડૉક્ટર હૅરીસ અને બીલના નીચેના અભિપ્રાયથી ટેકેા મળે છે:—

"ફેફસાંના પ્રબળ ક્ષયરેાગવાળા દરદીનેા આગલેા ઇતિહાસ તપાસતાં જો તેને ભગંદર માટે વારંવાર શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવ્યાની વાત માલૂમ પડે તેા પછી, ભગંદરના મટી જવા અને ફેફસાંમાં ક્ષયના ઉત્પન્ન થવા વચ્ચે ગાઢ સંબંધ દેખાઈ આવે છે, અને કાળજીપૂર્વક તપાસ કરતાં એક નાનું દુઃખ મટાડીને વધારે મોટું દુઃખ (ભગંદર મટાડીને ક્ષયરેાગ) વ્હેારી લીધાનેા ખેાટેા ન પાડી શકાય તેવેા પુરાવેા મળી આવે છે."

ઉપર લખ્યું તેવું પરિણામ આવવાનું કારણ ખુલ્લુંજ છે, અર્થાત, અગાઉ જે રેાગજનક મળ ભગંદર મારફત નિકળી જતેા હતેા, તે તેમ નિકળતેા અટકવાથી શરીરમાં એકત્રીત થઇ ફેફસાં ઉપર હૂમલેા કરે છે.

"કૉલ્ડ" કે શરદી લાગવાની ક્રિયા નીચે પ્રમાણે સમજાવી શકાય:—

બહુ બેઠાબેઠ જીંદગી (Indoor Life) ગાળવાથી, એટલે કે ઘરની ગરમ હવામાં હમેશાં ભરાઇ રહેવાથી, તે ગરમ હવાને લીધે, ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવાથી જેવું પરિણામ આવે છે, તેવુંજ પરિણામ, અર્થાત શરીરની ત્વચા નિર્બળ બની જવારૂપ ફળ નિપજે છે. અને તેથી ચામડી રક્ત વગરની થઈ જાય છે. નાકની અંદરના માર્ગનાં, તથા (મ્હેાંઢા વાટે શ્વાસ લેવાની ટેવવાળાં મનુષ્યેાના) મુખ તથા ગળાની અંદરનાં શ્લેષ્મ પડ (Mucous Membranes) અથવા નાજુક ત્વચા જ્યારે ઘરની અંદરની ગેાંધાઇ રહેલી ગરમ હવાના સંબંધમાં આવે છે, ત્યારે તેમની પણ તેવીજ નિર્બળ અને રક્તવિહિન સ્થિતિ થઈ જાય છે. પરંતુ જ્યાં જીવનબળ કે રક્ત બહુ ઓછું હેાય છે ત્યાં મળ સંગ્રહ ધીરે ધીરે થવા લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં આવેલેા મનુષ્ય જો એકાએક ઠંડી હવામાં જાય છે તેા તેથી નાક અને ગળાની અંદરનાં શ્લેષ્મ પડ ઉત્તેજીત થઇ તે તરફ લેાહીનેા મેાટેા જથેા આકર્ષાય છે. આ અસાધારણ લેાહીના જથાને તે જગાનાં મળસંચયનેા અટકાવ નડવાથી તેવા કચરાના પ્રતિરેાધને દૂર કરવા માટે ત્યાં તેથી પણ વધારે લેાહી ખેંચાઇ આવે છે. **આવી વ્યાધિહર ક્રિયાને "*Sore Throat*" "સવેદન-સવ્રણ કંઠ" અથવા "*Catarrh in the Head*" એટલે કે ગળા અને મગજની શરદી—શળેખમ એવું નામ આપવામાં આવે છે, અને અજ્ઞાનથી તેને એક ખરાબ ચિન્હ તરીકે ગણવામાં આવે છે. જો કે વાસ્તવીક રીતે જોતાં તેા તે એક શુભ ચિન્હ છે**—શુભ ચિન્હ તે એટલા માટે છે કે શરદી શળેખમ શરીરને સ્વચ્છ કરનાર

ક્રિયા છે, કારણકે આવી સ્થિતિમાં નાકમાંથી જે પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં નિકળવા લાગે છે તે ખરેખર બહુ મલીન હોય છે, અને તેવો કચરો બહાર નિકળી જવાથી ખરેખર શરીર વધારે ચોખ્ખું અને નિરોગ બને છે. છતાં જનસમાજ અને પ્રચલિત વૈદક પદ્ધતિઓના ઘણાએક પ્રતિનિધિ વૈદ ડૉકટરો શરદી–સળેખમનું ખરૂં સ્વરૂપ નહિ સમજીને લોકોને ગરમ હવાવાળાં ઘરોમાં ગોંધાઇ રહેવાની ભલામણ કરે છે, અને તેને દબાવી દેવા માટે ઉંધા ઉપાયો કરે છે. અને પછી જો આના પરિણામમાં કોઇ મરી જાય છે, તો તેના મૃત્યુનું કારણ તેઓ પરમેશ્વરના વિચિત્ર અને અગમ્ય ડહાપણને ગણે છે, પણ પોતાનાજ વિચિત્ર અને અગમ્ય અજ્ઞાનને જરાએ દોષ આપતા નથી. દરેક "કોલ્ડ" અથવા શળેખમ–શરદી–નિર્મલીકરણની ક્રિયા છે, અને છાતી તથા નાકમાંથી નિકળતો કચરો આ વાતનો પુરાવો છે. વળી શરદી કે શળેખમના દરેક સખત હુમલાની સાથે તાવ થોડા કે વધારે પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, અને તેનું કારણ એ છે કે ગરમી વધવાથી શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ સહેલાઈથી છુટો પડે છે, અને શરીરની બહાર તેને કાઢી નાંખવાનું કામ સરલ થઈ જાય છે. આ રીતે જોતાં તાવનું વલણ પણ શરીરને નિર્મળ કરવા તરફ હોય છે. નિરોગ પ્રાણીઓને કદી શળેખમ થતું નથી, કારણ શળેખમના રૂપમાં કાઢી નાંખવા જેટલો મળસંચય તેમનાં શરીરોમાં હોતો નથી. જો કોઈ માણસને "કોલ્ડ" અથવા શરદી–સળેખમ થાય તો તેનો ખરો ઉપાય બાષ્પસ્નાન, થંડાં કટી સ્નાન, શીતલ વેષ્ટન "Wet sheet pack" તથા ઉપવાસ વગેરે સાધનોથી મલોત્સર્ગક ક્રિયા વધારવી એજ છે.

ડૉ. ફૂટ એમ. ડી. લખે છે કેઃ—

"મંદાગ્નિના વ્યાધિમાં, જઠર સુધી જતા 'ન્યુમોગેસ્ટ્રીક નર્વ' નામના મજ્જા તંતુની મારફત શારીરવિદ્યુત્ અથવા આણબળનું વહન થવામાં અતિબંધ નડવો એજ મુખ્ય કારણ તરિકે ઘણીવાર જોવામાં આવે છે."

હવે ઉપર લખેલો અતિબંધ કોઇ પદાર્થનો બનેલો હોવો જોઇએ, અને તેથી ઉપરના વિદ્વાન ડૉકટરના શબ્દો અસ્પષ્ટ રીતે સહજ સૂચન કરે છે કે, મંદાગ્નિનું કારણ મજ્જાતંતુઓમાં વિજાતિય તત્વોનો સંચય થવો એ છે.

વળી ડૉ. હૅરીસ અને બીલ કહે છે કેઃ

"ફેફસાંના બગડેલા ભાગમાંથી નિકળતી રસીના એકઠા થયેલા જથાને કાઢી નાંખવાનો કુદરતી પ્રયત્ન તેનેજ ખાંસી કે ઉધરસ કહેવામાં આવે છે."

ઉપર લખેલો અભિપ્રાય અમારા વિચારોને બરાબર મળતો આવે છે, ફેર માત્ર એટલોજ કે, એવા મલીન પદાર્થો ફેફસાંમાં કયાંથી આવે છે તે વાત તેમાં સમજાવેલી નથી.

વળી આગળ ચાલતાં તેજ વિદ્વાન ડૉકટરો જણાવે છે કેઃ

"દરેક જણનો સામાન્ય અનુભવ છે કે કેટલાક પ્રકારના sore throat સમણુ કહેના વ્યાધિ થયા પછી નજીકની મેદોવાહિની (Lymphatic) ગ્રંથીઓ જો ખરેખર સુજી આવતી નથી તો આળી તો થાય છેજ. વિજાતીય "Materies morbi" અર્થાત "દૂષિત પદાર્થ"ની હાજરીને લીધે તે ગ્રંથીઓની અંદર સજીવ પરમાણુંઓની જે ક્રિયા ચાલે છે તેની ખબર આપણ ને તે ભાગ આળો થવાથી પડે છે."

આ વિદ્વાનો જેને "Materies morbi" યાને "દૂષિત પદાર્થો" કહે છે તેનેજ સામાન્ય રિતે "વજાતિય દ્રવ્યો" અથવા "મળ સંચય" કહેવામાં આવે છે.

(અપૂર્ણ.)

લક્ષ્મી સામ્રાજ્યની લીલા

અથવા

માનસિક દર્દોની મહાં વ્યથા.

(અનુસંધાન જાન્યુઆરી ૧૯૧૧ ના અંકના પૃષ્ટ ૩૭ થી).

અનુવાદક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

પરિચ્છેદ-સાતમો.

પુત્રવધૂના મૂર્છિત થવાથી કાત્યાયની વિશેષ ગભરાઈ. ભયભીત અને ચકિત થઈ કંઈક વખત લગી તે કિંકર્ત્તવ્ય—વિમૂઢની પેઠે ઉભી રહી. તે પછી દોડીને પાણી લેવા ગઈ! હા લક્ષ્મીની જનેતા! હા યશોદા દેવી! કંઈક વખત લગી મૂર્છાવસ્થામાંજ પડી રહે! એમાંજ શાંતિ છે! તારા પતિનો કશો પતો નથી–છે કે હયાતીમાંજ નહી હશે એની પણ કોણ મીમાંસા કરે તેમ છે?! તું આશાપર હીમત બાંધીને બેઠી છે. જેટલા દિવસ વીત્યા છે તેટલીજ તારી કાયા દુર્બળ દશાને પામી ગઇ છે. સવારે ચકલાં બોલે છે કે તું ઉઠીને ઉપર જુવે છે કે રખેને એ ચકલિયો મારા પતિનો સંદેશો લાવી મને કહી સંભળાવા બોલાવતી હોયની! આકાશમાં પૂર્ણચંદ્ર ઉદય થાય છે તેની તરફ જોતી તું ગાંડી યશોદા ભાવવિહ્વલ બની શોચે છે કે શું મારા સ્વામીનાથ દૂરથી ડોકિયાં કરી મને દર્શનનો લાભ આપી રહેલ છે?!

ચિંતા અર્દ્ધાહાર તથા અનાહારથી યશોદાનું શરીર બિલકુલ શુષ્ક બની ગયું હતું. તેમાં વળી આજનો આઘાત અસહ્ય હોવાથી તેનું શરીર હઠપૂર્વક મૂર્છાને વશ થઇ પડયું!

આમથી સાસૂ કાત્યાયની પાણી લઇને આવી અને બીજી બાજુથી તેનો ન્હાનો છોકરો રમાપ્રસાદ આવી પહોંચ્યો. એના હાથમાં માટીનું એક ન્હાનું વાસણ હતું; પરંતુ એ વાસણમાં શું હતું તે પ્રભુ જાણે!

રમાપ્રસાદ જોરથી બુમ મારી કહેવા લાગ્યો કે—"મા! મા! આ શું થયું?!! આ આમ કેમ બેભાન પડેલ છે!!!!"

કાત્યાયની પાણી લઇને આવી અને બોલી—"વહૂને મૂર્છા આવી છે, હઠાત્ ઢળી પડી, અચેત થઈ પડી છે!"

રમાપ્રસાદે માતાના હાથમાંથી પાણી લઈ યશોદાના મ્હોં અને આંખોપર છાંટયું; તથાપિ મૂર્છા વળી નહીં.

વધારે વખત લગી મૂર્છા કાયમ રહી એથી કાત્યાયની કહેવા લાગી—"વહૂની મૂર્છા દૂર ન કરો, એ મૂર્છાવસ્થામાં પડી રહે તો એણીને સુખનિદ્રાનો આનંદ મળે- યશોદા–ક્ષીણા–દીના મલીના છે." એમ ખુલ્લી રીતે હું પાઠકને સાહસ કરી કહી નથી શકતો કે આજ ત્રણ દિવસ થયાં યશોદાએ કશું પણ ખાધું નથી, જેમ જેમ ચોખા કમી થતા ગયા, જેમ જેમ ચોખા ખરીદવાના પૈસા કમી થતા ગયા, તેમ તેમ યશોદા પોતાનો આહાર ઘટાડતી ચાલી. એ મુઠીભર ચોખા રહેવાથી-' કાલે મારી બાલુડી છોડી શું ખાશે? હુંજ ઓછું ખાઉં તો બે દિવસ લાજ

કે ? આમ રોજરોજ ઘટાડો કરતાં ખોરાક તદ્દન ઘટાડી દીધો હતો. જેથી પેટ ખાલીજ રહેતું તું અને એથીજ તેનું શરીર દુર્બળ થતું ચાલ્યું.

તેવા દુર્બળ દેહમાં આજે જબરી ચોટ લાગી એથી યશોદાને બેભાન દશા પ્રાપ્ત થઇ ગઈ. શક્તિની પ્રબળતાથીજ મૂર્છા વધારે વખત રહી. તથાપિ કાત્યાયનીના શીત જળોપચાર વિધિથી શોદાની મૂર્છા ધીરે ધીરે દૂર થઇ. ભાનમાં આવવા લાગી અને 'ઇંદ્રિયબળ સચેતાવસ્થાને મ્યું; છતાં પણ શરીર વિશેષ અશક્ત-નિર્બળ હોવાથી તેની નાડી ક્ષીણ ચાલતી હતી. ાલવામાં પણ વિશેષ કષ્ટ પડતું હતું અને તે સમય સારા થવાની આવશ્યકતા હતી.

કાત્યાયની બોલી—" બેટા રમાપ્રસાદ ! શું થોડું દૂધ નહીં મળશે ? આ વખતે જો થોડું ાણ ગરમ દૂધ વહૂને આપવામાં આવે તો એના શરીરમાં કંઇક તાકત આવે.

રમાપ્રસાદે કહ્યું—" મા ! દૂધ ક્યાંથી આવે ? આજે હું સવારે લક્ષ્મીને પાવા દૂધ માટે બહાર ગયો હતો; કેમકે થોડીજ વારમાં લક્ષ્મી ભૂખ્યે ભભડતી ઉઠશે અને દૂધ દૂધ કહી હલ્લો મચાવી મૂકશે. તોપણ ઘરોઘર ફરી વળતાં ફક્ત એક ગોવાળિયાને ત્યાં પાશેર દૂધ હાથ લાગ્યું છે. " એમ કહી તે દૂધનું વાસણ માને સ્વાધીન કર્યું. માતાએ ઘણી સાવધાની સાથે તે વાસણને પકડી લીધું; કેમકે તે સમયે તે વાસણની કીંમત લાખ રૂપિયાની હતી. હાય ! ગરીબીમાં નજીવી ચીજ પણ બહુ મૂલી થઇ પડે છે ! ગરીબી ! ગરીબી ! તું પણ ગજબ કરનારી છે !!!

વહુ યશોએ ધીમે સાદે કહ્યું—" મને દૂધ નહીં જોઇયે. હું સાવધ છું. બળ પણ આવ્યું છે. અડધા દૂધમાં આપ અતિથિ સેવા કરો અને અરધું લક્ષ્મીને આપો."

કાત્યાયની—" વધૂ ! થોડું દૂધ તું પણ પી લે. નહીં પીશ તો કેવી રીતે બચીશ ! જ્યારે શરીરમાં બળ નહીં હશે ત્યારે બોલી શી રીતે શકીશ ? અને કેવી રીતે ઉઠી બેસી શકીશ ?!"

યશોદા કાત્યાનીના ચરણોની તરફ નિહાળતી હાથ જોડી બોલી—" મા ! દાસીને ક્ષમા બક્ષો મારી પ્રાણપ્યારી લક્ષ્મીના દૂધ પીધાથી મારા શરીરમાં બળ આવીજ જશે. મારી નજર આગળજ લક્ષ્મીને દૂધ પાઓ હું હમણાં ઉઠીને બેઠી થઇશ."

કાત્યાયની—" વહૂ ! તું બહુજ બળહીન થઇ રહી છું કે મ્હોંમાંથી જોર સાથે બોલ પણ નથી નીકળી શકતો."

યશોદા—(ભારી આવાજ સાથે બોલી) " જુઓ મા ! હું તો સારી રીતે બોલી શકું છું. અરે ઉઠી ઉભી થાઉં છું. એટલું બોલી તુરત જેવી યશોદા ઉઠવા ગઇ તેવીજ માથામાં ચક્કરી આવતાં ફરી ધરતી પર ઢળી પડી અને મૂર્છાને આધીન થઇ રહી. જેથી કંઇક વખત પરાણે પણ શાંતિનો લાભ મેળવ્યો.

આવા સમયમાં મહેલના અંદરના દરવાજાપર અતિથિયોએ આવી જોરથી અવાજ આપ્યો કે—" મૈયા ! જો ભિક્ષા આપવામાં કઠોર મતિવાળી થઈ હો તો અમે બીજાને દ્વાર જઇયે ? ઘણી વાર થઈ ગઈ જો કદિ દૂધ ન હોય તો એક મુંઠી ચોખાથી પણ દેવસેવા થઇ શકશે. અમો અધિક સામગ્રી ચાહતા નથી. થોડીજ વસ્તુથી અતિથિ સેવા કરી લો. અતિથિને નિરાશ-વિમુખ ન ફેરવો. મૈયા ! જો અમો પાછા વળી જઇશું તો તમને પાપ લાગશે; અને પાપ લાગશે એ કારણથીજ અમો પાછા પણ ફરી શકતા નથી. કદાચિત 'એક મુઠી ચોખા આપવા વિચાર ન હોય તો અડધી મુઠીજ લાવ. એટલેથીજ પરિતુષ્ટ થઇ અમો ચાલ્યા જઇશું."

આ અવાજ કાત્યાયનીના કાનમાં પડ્યો. એણીએ રમાપ્રસાદને પૂછ્યું "ઘરમાં ચોખા નથી કે શું?!"

રમાપ્રસાદ—"એક દાણો સરખો પણ જોવામાં આવતો નથી"

કાત્યાયની—"શું તે બધું અથવા અડધું દૂધ આપવાથી સેવા નહીં પતશે !"

રમાપ્રસાદ—"મારી બુદ્ધિ કશું કામ કરી શકતી નથી, આપજ વિચાર કરી બતાવો. એટલું દૂધ કોને આપ્યું જાય!! ભૂખે ભભડતી લક્ષ્મી પુકારી રહી છે, એનું કલેજું ધડકી રહ્યું છે. આ બાજુ કમજોરીને લીધે વધુ બેભાન દશાને તાબે થઇ રહી છે અને બહાર દરવાજા ઉપર અતિથિયો સવાલ કરી રહેલ છે. મા ! આ વિપત્તિમાં આપજ રક્ષણ કરનાર છો. મને તો કંઇ સમજ પડતી નથી. માછ! આપજ બતાવો કે દૂધ થોડું ને પીનાર ઘણા તો હવે કોને કોને અપાય ?!"

પરિચ્છેદ-આઠમો.

કદાચિત્ કોઈ મનમાં ને મનમાંજ એવાં પ્રશ્ન કરતા હશે કે-એટલું મોટું મકાન કે જેની ઈંટો વેચીને ખાય તોપણ કાત્યાયનીનાં ૫૦ વર્ષ ઓછાં થઇ જાય. કમાડ બારીયોનાં બારણાં વેચીને ખાય અગર આરસ પત્થર વેચીને ખાય તોપણ વર્ષોનાં વર્ષોનું ખર્ચ ચલાવી શકાય; છતાં આટલું કષ્ટ કેમ ભોગવતી હશે ?! અથવા કાત્યાયની આખું મકાન વેચી નાખી બીજું મકાન બીજી જગાએ કાચુંજ બંધાવી લે તો કાત્યાયનીના દિવસ સુખમય વીતી શકે. આટલી સગવડ સહેજ ઉપાયથી હાથમાં મોજૂદ છે, તોપણ તે અન્ને કષ્ટ કેમ ભોગવી રહી છે ?"

પણ તેમ નથી. કાત્યાયનીએ કમાડ અને આરસપહાણ વેચીને કેમ ગુજારો નહિ કર્યો હોય ? કેટલાક દિવસ એમજ કરીને ગુજરાન ગુજાર્યું. છતાં તેણે એક દિવસ સાંભળ્યું કે-પોતાના પતિના દેવાને લીધે પોતાનું તે મકાન લીલામ થઇ ગયું એથી એ મકાન પર હવે પોતાનો અધિકાર નથી. જ્યારે કાત્યાયનીએ આવી વાત સાંભળી ત્યારે કંઇક વખત સુધી માથું નીચું નમાવી આંખ્યોમાં નીર ભર્યું છતાં કોઇને કળવા દીધું નહીં. અંતમાં તેણીએ કહ્યું-"ઠીકજ થયું છે."

જેઓએ મકાન લીલામ કર્યું છે. તેઓ બહુધા દયાળુ છે જેથી તેઓએ પોતાંના મુખ્ય લ્હેણદારના કહેવાથી કાત્યાયનીને કહેવરાવી મોકલ્યું કે-"આજથી ત્રણ મહીના સુધી તમોને આ મકાનમાં રહેવા દેવામાં આવશે. માટે તે મુદત દરમ્યાન તમારે બીજે રહેવા જવાનો બંદોબસ્ત કરી લેવો. જો ત્રણ મહીના ઉપરાંત આ મકાનનો કબજો નહીં છોડશો તો અદાલત મારફત ચપરાશી લાવી બેઇજ્જત સાથ જબરદસ્તીથી બહાર કહાડવામાં આવશે. વિશેષ તાકીદ આપવાની એ છે કે ત્રણ મહીનાની મુદતમાં આ મકાનનો કોઈ પણ ભાગ જરા પણ નષ્ટ કરવો નહીં, તથા તોડફોડ કરી વેચી ખાવો નહીં. કદાચ એવું કરવામાં આવશે તો તેજ દિવસથી બહાર કહાડવામાં આવશે અને ચોરી-બદદાનત વગેરેના પ્રબંધમાં ફોજદારીને શરણ કરવામાં આવશે. એક વાત એ પણ ચેતવવામાં આવે છે કે મકાનને ગંદું ન કરવું, તેમજ મકાન તથા બાગને સાફસુફ રાખવાં. જો તેમ નહીં રાખવામાં આવશે તો વખત બેવખતનો વિચાર નહીં લાવતાં અમારી ઇચ્છા મુજબ મકાનમાંથી બહાર કહાડવામાં આવશે અને લોટા-થાળી સરખું પણ કબ્જે કરવામાં આવશે."

કાત્યાયનીએ ઉત્તર આપ્યો—"મા ભગવતી જે કરશે તે ખરૂં, તેજ અમારૂં સર્વસ્વ છે. ચિંતા કરવાથી શું બને ?!"

રહે ? આમ રોજરોજ ઘટાડો કરતાં ખોરાક તદ્દન ઘટાડી દીધો હતો. જેથી પેટ ખાલીજ રહેતું હતું અને એથીજ તેનું શરીર દુર્બળ થતું ચાલ્યું.

તેવા દુર્બળ દેહમાં આજે જબરી ચોટ લાગી એથી યશોદાને બેભાન દશા પ્રાપ્ત થઇ ગઈ. અશક્તિની પ્રબળતાથીજ મૂર્છા વધારે વખત રહી. તથાપિ કાત્યાયનીના શીત જળોપચાર વિધિથી યશોદાની મૂર્છા ધીરે ધીરે દૂર થઇ. ભાનમાં આવવા લાગી અને 'ઇંદ્રિયબળ સચેતાવસ્થાને પામ્યું; છતાં પણ શરીર વિશેષ અશક્ત-નિર્બળ હોવાથી તેની નાડી ક્ષીણ ચાલતી હતી. બોલવામાં પણ વિશેષ કષ્ટ પડતું હતું અને તે સમય સારા થયાની આવશ્યકતા હતી.

કાત્યાયની બોલી—" બેટા રમાપ્રસાદ ! શું થોડું દૂધ નહીં મળશે ? આ વખતે જો થોડું પણ ગરમ દૂધ વહૂને આપવામાં આવે તો એના શરીરમાં કંઇક તાકત આવે.

રમાપ્રસાદે કહ્યું—" મા ! દૂધ ક્યાંથી આવે ? આજે હું સવારે લક્ષ્મીને પાવા દૂધ માટે બહાર ગયો હતો; કેમકે થોડીજ વારમાં લક્ષ્મી ભૂખ્યે ભભડતી ઉઠશે અને દૂધ દૂધ કહી હલ્લો મચાવી મૂકશે. તોપણ ઘરેઘર ફરી વળતાં ફક્ત એક ગોવાળિયાને ત્યાં પાશેર દૂધ હાથ લાગ્યું છે." એમ કહી તે દૂધનું વાસણ માને સ્વાધીન કર્યું. માતાએ ઘણી સાવધાની સાથે તે વાસણને પકડી લીધું; કેમકે તે સમયે તે વાસણની કીંમત લાખ રૂપિયાની હતી. હાય ! ગરીબીમાં નજીવી ચીજ પણ બહુ મૂલી થઇ પડે છે ! ગરીબી ! ગરીબી ! તું પણ ગજબ કરતારી છે ! ! !

વહુ યશોએ ધીમે સાદે કહ્યું—" મને દૂધ નહીં જોઇયે. હું સાવધ છું. બળ પણ આવ્યું છે. અડધા દૂધમાં આપ અતિથિ સેવા કરો અને અરધું લક્ષ્મીને આપો."

કાત્યાયની—" વધૂ ! થોડું દૂધ તું પણ પી લે. નહીં પીશ તો કેવી રીતે બચીશ ! જ્યારે શરીરમાં બળ નહીં હશે ત્યારે બોલી શી રીતે શકીશ ? અને કેવી રીતે ઉઠી બેસી શકીશ ? !"

યશોદા કાત્યાનીના ચરણોની તરફ નિહાળતી હાથ જોડી બોલી—" મા ! દાસીને ક્ષમા બક્ષો મારી પ્રાણપ્યારી લક્ષ્મીના દૂધ પીધાથી મારા શરીરમાં બળ આવીજ જશે. મારી નજર આગળજ લક્ષ્મીને દૂધ પાઓ હું હમણાં ઉઠીને બેઠી થઇશ."

કાત્યાયની—" વહૂ ! તું બહુજ બળહીન થઇ રહી છું કે મ્હોંમાંથી જોર સાથે બોલ પણ નથી નીકળી શકતો."

યશોદા—(ભારી આવાજ સાથે બોલી) " જુઓ મા ! હું તો સારી રીતે બોલી શકું છું. અરે ઉઠી ઉભી થાઉં છું. એટલું બોલી તુરત જેવી યશોદા ઉઠવા ગઇ તેવીજ માથામાં ચક્કરી આવતાં ફરી ધરતી પર ઢળી પડી અને મૂર્છાને આધીન થઇ રહી. જેથી કંઇક વખત પરાણે પણ શાંતિનો લાભ મેળવ્યો.

આવા સમયમાં મહેલના અંદરના દરવાજાપર અતિથિયોએ આવી જોરથી અવાજ આપ્યો કે—" મૈયા ! જો ભિક્ષા આપવામાં કઠોર મતિવાળી થઈ હો તો અમે બીજાને દ્વાર જઇયે ? ઘણી વાર થઈ ગઈ જો કદિ દૂધ ન હોય તો એક મુઠી ચોખાથી પણ દેવસેવા થઇ શકશે. અમો અધિક સામગ્રી ચાહતા નથી. થોડીજ વસ્તુથી અતિથિ સેવા કરી લો. અતિથિને નિરાશ-વિમુખ ન ફેરવો. મૈયા ! જો અમો પાછા વળી જઇશું તો તમને પાપ લાગશે; અને પાપ લાગશે એ કારણથીજ અમો પાછા પણ ફરી શકતા નથી. કદાચિત એક મુઠી ચોખા આપવા વિચાર ન હોય તો અડધી મુઠીજ લાવ. એટલેથીજ પરિતુષ્ટ થઇ અમો ચાલ્યા જઇશું."

આ અવાજ કાત્યાયનીના કાનમાં પડ્યો. એણીએ રમાપ્રસાદને પૂછ્યું "ઘરમાં ચોખા નથી કે શું !"

રમાપ્રસાદ—"એક દાણો સરખો પણ જોવામાં આવતો નથી"

કાત્યાયની—" શું તે બધું અથવા અડધું દૂધ આપવાથી સેવા નહીં પતશે !"

રમાપ્રસાદ—"મારી બુદ્ધિ કશું કામ કરી શકતી નથી, આપજ વિચાર કરી બતાવો કે એટલું દૂધ કોને.આપ્યું જાય!! ભૂખે ભલકતી લક્ષ્મી પુકારી રહી છે, એનું કલેજું ધડકી રહ્યું છે. આ બાજુ કમજોરીને લીધે વધુ બેભાન દશાને તાબે થઇ રહી છે અને બહાર દરવાજા ઉપર અતિથિપો સવાલ કરી રહેલ છે. મા ! આ વિપત્તિમાં આપજ રક્ષણ કરનાર છો. મને તો કંઇ સમજ પડતી નથી. માતા! આપજ બતાવો કે દૂધ થોડું ને પીનાર ઘણા તો હવે કોને કોને અપાય ?!"

પરિચ્છેદ-આઠમો.

કદાચિત્ કોઈ મનમાં ને મનમાંજ એવો પ્રશ્ન કરતા હશે કે-એટલું મોટું મકાન કે જેની ઇંટો વેચીને ખાય તોપણ કાત્યાયનીનાં ૫૦ વર્ષ ઓછાં થઇ જાય. કમાડ બારીયોનાં બારણાં વેચીને ખાય અગર આરસ પત્થર વેચીને ખાય તોપણ વર્ષોનાં વર્ષોનું ખર્ચ ચલાવી શકાય; છતાં આટલું કષ્ટ કેમ ભોગવતી હશે ?! અથવા કાત્યાયની આખું મકાન વેચી નાખી બીજું મકાન બીજી જગાએ કાચુંજ બંધાવી લે તો કાત્યાયનીના દિવસ સુખમય વીતી શકે. આટલી સગવડ સહેજ ઉપાયથી હાથમાં મૌજૂદ છે, તોપણ તે અન્ન કષ્ટ કેમ ભોગવી રહી છે ?"

પણ તેમ નથી. કાત્યાયનીએ કમાડ અને આરસપહાણ વેચીને કેમ ગુજારો નહિ કર્યો હોય ? કેટલાક દિવસ એમજ કરીને ગુજરાન ગુજાર્યું. છતાં તેણે એક દિવસ સાંભળ્યું કે-પોતાના પતિના દેવાને લીધે પોતાનું તે મકાન લીલામ થઇ ગયું એથી એ મકાન પર હવે પોતાનો અધિકાર નથી. જ્યારે કાત્યાયનીએ આવી વાત સાંભળી ત્યારે કંઇક વખત સુધી માથું નીચું નમાવી આંખોમાં નીર ભર્યું છતાં કોઇને કળવા દીધું નહીં. અંતમાં તેણીએ કહ્યું-"ઠીકજ થયું છે."

જેઓએ મકાન લીલામ કર્યું છે. તેઓ બહુધા દયાળુ છે જેથી તેઓએ પોતાના મુખ્ય લ્હેણદારના કહેવાથી કાત્યાયનીને કહેવરાવી મોકલ્યું કે-"આજથી ત્રણ મહીના સુધી તમોને આ મકાનમાં રહેવા દેવામાં આવશે. માટે તે મુદત દરમ્યાન તમારે બીજે રહેવા જવાનો બંદોબસ્ત કરી લેવો. જો ત્રણ મહીના ઉપરાંત આ મકાનનો કબજો નહીં છોડશો તો અદાલત મારફત ચપરાશી લાવી બેઇજ્જત સાથ જબરદસ્તીથી બહાર કહાડવામાં આવશે. વિશેષ તાકીદ આપવાની એ છે કે ત્રણ મહીનાની મુદતમાં આ મકાનનો કોઈ પણ ભાગ જરા પણ નષ્ટ કરવો નહીં, તથા તોડફોડ કરી વેચી ખાવો નહીં. કદાચ એવું કરવામાં આવશે તો તેજ દિવસથી બહાર કહાડવામાં આવશે અને ચોરી-બદદાનત વગેરેના પ્રબંધમાં ફોજદારીને શરણ કરવામાં આવશે. એક વાત એ પણ ચેતવવામાં આવે છે કે મકાનને ગંદું ન કરવું, તેમજ મકાન તથા બાગને સાફસૂફ રાખવાં. જો તેમ નહીં રાખવામાં આવશે તો વખત બેવખતનો વિચાર નહીં લાવતાં અમારી ઇચ્છા મુજબ મકાનમાંથી બહાર કહાડવામાં આવશે અને લોટા-થાળી સરખું પણ કબ્જે કરવામાં આવશે."

કાત્યાયનીએ ઉત્તર આપ્યો—"મા ભગવતી જે કરશે તે ખરું, તેજ અમારું સર્વસ્વ છે. ચિંતા કરવાથી શું બને ?!"

ત્રણ મહીના વીતવામાં આજે સાત દિવસ બાકી છે. જે સમયે યશોદા અચેત પડી છે, લક્ષ્મી ભૂખે ભભડતી વિકળ બની રહી છે. ભૂખ્યા અતિથિયો દ્વારપર ઉભા છે, રામપ્રસાદ પાશેર દૂધ લઈ ગમગીની ભર્યો ઉભો રહેલો છે અને કાત્યાયની શંકરીના ધ્યાનમાં મગ્ન બની છે, તે સમય તે મુખ્ય લ્હેણદારની તરફથી જંગી બે પઠાણો કામદાર સહ કાત્યાયનીના નિવાસસ્થળે આવી પહોંચી બુમ પાડી બોલવા લાગ્યા કે-" હવે વિલંબ નથી. સાત દિવસ બાકી છે. આજથી સાતમે દાહાડે પરોઢિયે તમારે બીજે ઠેકાણે જવુંજ પડશે; માટે છઠ્ઠાં દિવસની રાતે ગાંસડા પોટલા બાંધી તૈયાર રહેવું; કેમકે મુદત પૂર્ણ થયે અમારા માલિક તરફથી પઠાણો આવી દાખલ થશે. જેથી રહેશો તો દખલ થશે, માટે સાવધાન રહેવું. તમારી ધર્મરક્ષાને માટેજ આ કહેવામાં આવે છે, પછી સાંભળો કે ન સાંભળો; પણ સાતમે રોજ અહીંથી ઉઠાંતરી કરવીજ પડશે. "

આ પ્રમાણે કહી કામદાર ચાલ્યા ગયા અને પઠાણોએ બાગમાં ઘુસી વેલ વૃક્ષો તોડી નાખ્યાં, તુલસી ઉખેડી ફેંકી દીધી અને તળાવના પાણીમાં થૂકી દીધું-એટલુંજ નહીં પણ બહારના મકાનમાં છેવટ ગાયનાં હાડકાં ફેંકી રસ્તો માપ્યો.

દ્વારપર બેઠેલા ત્રણે સંન્યાસીઓએ એ બધી બીના જોઇ લીધી; પરંતુ તેઓ કશું બોલ્યા નહતા.

બહાર બોલેલા શબ્દો અંદર સાંભળવામાં આવતાંજ રમાપ્રસાદે ભયભીત ચકિત થઇને ધીમા સાદથી કહ્યું-" મા ! તે ફરી આવ્યો ! અને આપણને ચાલ્યું જવાનું કહે છે. "

કાત્યાયની બોલી-" બેટા ! ચુપ રહે, બોલ નહિ, સાંભળ તે શું કહે છે. " પઠાણો વગેરેના જવા પછી કાત્યાયનીએ રમાપ્રસાદને કહ્યું-" બેટા ! ચિંતા શી છે. હજુ તો સાત દિવસ જેટલો સમય છે. આપણે કદાચ મુદત ભૂલી જઇયે તે માટે ચેતવણી આપવા આવ્યા હતા. સારૂં કર્યું. કોઇ વાતની ચિંતા નથી. ઘરમાં માતા ચંડી બિરાજે છે-ડર શી વાતની છે?!!

રમાપ્રસાદ-" મા ! વહૂ વખતે બચશે નહી એમ લાગે છે, કેમકે મેં મ્હોંમાં પાણી રેડયું હતું તે મ્હોમાં ન જતાં બહાર નીકળી ગયું છે. "

કાત્યાયની-" વિપદભંજની દયામયી માજીકાનું સ્મરણ કરો. "

રમાપ્રસાદ-" મા-મા-" એટલુંજ બોલી રોવા લાગ્યો. લક્ષ્મી પણ બુમો પાડી રોવા લાગી.

કાત્યાયની-" હે જગજ્જનની ! હે મા ભગવતી ! ચરણની છાયાથી સર્વને શીતળ કરો. "

ત્રણ અતિથિઓ પૈકી જે મુખ્ય અતિથિ (સંન્યાસી) વયોવૃદ્ધ હતા તેમણે આ ગંભીર મર્મભેદી આર્તનાદ સહ રોવું સાંભળી હવેલીમાંજ દાખલ થયા. તેમને જોતાંજ કાત્યાયની સંભ્રમ સહ ઉઠી ઉભી થઈ અને મધુર વાક્યથી વિનવવા લાગી-" પધારો મહારાજજી ! મારી ઊપર મહા દુઃખ પડ્યું છે એથી આપની સેવામાં ખામી થઇ છે તે માટે પુનઃ પુનઃ ક્ષમા માગું છું. મારી પાસે હાલ અન્ય કશું હાજર નથી, માત્ર આટલું દૂધ છે તે આપજ લ્યો. "

સંન્યાસીએ કહ્યું-" મૈયા ! હકીકત શું છે ? આ બાઇ મૂર્છિત કેમ છે ? આ બાળિકા કેમ રોયા કરે છે ? અને તે કોણ આદમી હતો કે જે દરવાજાપર રહી સાત રોજમાં મકાન ખાલી કરવાનું કહી ગયો ? અમો કંઇક સમજ્યા છિયે, પરંતુ તમો પોતે ખુલાસો આપો કે વાત શું છે ?"

કાત્યાયનીએ કરૂણાસ્વરથી સર્વ વાત કહી સંભળાવી એટલે અતિથિ બોલ્યા-" મૈયા ! જરા પણ ચિંતા ન કરો-અને હું કહું તે એક કામ કરો. એક તપેલીમાં શેરભર ગંગાજળ ભરી લાવો અને તેની અંદર આ પાશેર દૂધ રેડી દઇ તે મારી સ્હામે રાખો. "

કાત્યાયનીએ આજ્ઞાનુસાર તેમજ કર્યું. તે વયોવૃદ્ધ સન્યાસિયે બાકીના બીજા બેઉ સન્યાસીને અંદર બોલાવી લીધા. તેઓ તુરત પાસે આવી ઉભા રહ્યા. વયોવૃદ્ધ અતિથિયે એક જાતનું મૂળિયું પોતાની પાસેથી કહાડયું. જોવામાં તે મૂળિયું જણાતું હતું કે તે રસ રહિત છે અને જાણે કોઈયે તેને શેકવાને માટે સૂકાવી રાખ્યું હોય તેવું માલુમ પડતું હતું; પણ તેને ગંગાજળમાં ધોઇ તે અતિથિ અંગૂઠા અને તર્જનીથી દબાવા મંડયા એથી એની અંદરની રસની ધાર વહેવા લાગી અને તે પણ વિસામા વગર—અવિચ્છિન્નધારા ચાલતી હતી. તેમાંથી પાશેરથી પણ વધારે રસ નીકળ્યો. અંતમાં સંન્યાસી કલાંત થઈને ઉઠયા. સૂકું મૂળ એટલું રસ આપવા છતાં પણ જેવું ને તેવુંજ રહ્યું હતું કે જાણે અનંત રસનું ઝરણું હોયની ?!

સંન્યાસી બોલ્યા—"મૈયા! બીજું એક શેર ગંગાજળ લઇ આવો ?"

કાત્યાયની બોલી—"મહારાજજી! બીજી તપેલી નથી. માટીનું વાસણ છે તે ફરમાવો તો લઈ આવું."

સંન્યાસી—"સારૂં લઇ આવો." હુકમ થતાંજ વૃદ્ધા માટીનું વાસણ ગંગાજળ પૂર્ણ લઇ આવી એટલે તેજ દૂધની અંદર તેને મેળવી દઇ તે હસીને બોલ્યા—"મૈયા હવે આ દૂધ નથી. અમૃત બની ગયેલ છે. કળિકાળનું આ અમૃતજ છે. હવે આ અમૃતની અધિકારીણી આપજ છો, દેવ અને અતિથિ સેવાને માટે આમાંથી અમને અમૃત આપો."

આ દેશાનુસાર કાત્યાયની સંન્યાસીના કાષ્ટપાત્રમાં અમૃત રેડવા લાગી. ઘણું કરીને પાંશેર અમૃત પાત્રમાં આવતાંજ સંન્યાસીએ કહ્યું—"બસ હવે રહેવા દો. આટલુંજ અમોને બસ છે."

તે પછી સંન્યાસી યશોદાની ચિકિત્સા કરવા આગળ વધ્યા. મ્હોં જોયું, નાડી જોઈ, અને પછી હસીને કહેવા લાગ્યા—"મૈયા! ડર શી વાતનો છે ?!" એટલુંજ બોલી સંન્યાસીએ એક ચમચો અમૃત રસ પોતાનાજ હાથથી યશોદાને પાયો. પછી પુનઃ એક ચમચો સુધારસનો પીવરાવ્યો કે તુરત યશોદાએ આંખો ઉઘાડી.

સંન્યાસીએ કાત્યાયનીને કહ્યું—"માતા! હવે આપ યશોદાને સુધારસ પીવરાવો. ચાર ચમચા રસ પેટમાં જતાંજ એ ઉઠીને બેઠી થશે; પણ વધારામાં વધારે સાત ચમચા રસ પીવરાવવો. એથી અધિક પાશો નહિ ?"

એટલું કહી સંન્યાસી બાલિકા લક્ષ્મીને અમરત રસ પીવરાવવા ગયા. તે ધૂળમાં લોટી રહી હતી. ભૂખથી આકુળવ્યાકુળ થઇ પડી હતી, છતાં જ્ઞાન શૂન્ય પણ ન હતી, તેમ જોઇયે તેવા જ્ઞાનવાળી પણ ન હતી, સંસાર કેવો ઝણુઝણુ શબ્દ કરી રહેલ છે. લક્ષ્મીને માટે સંસાર નથી, સૂર્યની જ્યોતિ પણ કાંતિવાન સ્વેત નથી. બધું પીળું બની રહ્યું છે; કેમકે ભૂખની પીડાથી પીડાતી હતી જેથી એવુંજ ભાસતું હતું.

સંન્યાસીએ બાળિકાને ખોળામાં ઉચકી લીધી, હાથથી તેણીના માથા પરની ધૂળ ખંખેરી નાખી આશિર્વાદ આપ્યો અને મૃદુ મૃદુ હાસ્યવદન કર્યું. લક્ષ્મીના મ્હોંની પાસે પોતાનું મ્હોં લઇ ગયા અને જાણે લક્ષ્મીનું ચંદ્રમુખ ચૂમવાને માટે વૃદ્ધ સંન્યાસીને લાલસા પેદા થઇ હોયની તેવું જણાયું. કિંતુ મુખને ચૂમ્યું નહીં. તેમણે તો એક ચમચો પિયૂષરસ બાળિકાના મ્હોમાં રેડી દીધો. એક ચમચો અમૃતપાન કરતાંજ પરિમ્લાન-પરિશુષ્ક મુખકમળ જાણે ખીલી આવ્યું હોયની તેવો અમૃતે આપ પ્રભાવ પ્રકાશ્યો. બીજો ચમચો ભરીને પાયો એટલે તો તેણીના અધર પ્રાન્તમાં હાસ્યરૂપી કૌમુદી દર્શન દેવા લાગી. બીજો ચમચો પાતાં લક્ષ્મીએ મહારાજજીના ખોળામાંથી ઉતરી માતાની પાસે જવાને ચાહ્યું અને ચોથો ચમચો પીતાં તો પૂજ્યપાદના ખોળા-

વિચાર થયો છે; કેમકે ગધેડો પણ ભણવાથી મામલતદાર થાય છે એવું તમે ભણાવી જાણો છો, તો કહો કે મારા ભગડીઆને તેવો હુંશીયાર કરવાનું ભણામણ શું લેશો ?"

કુંભારને ખરેખરો કુંભાર જાણી મહેતાજીએ જવાબમાં જણાવ્યું કે-"ભાઇ! ભગડીઆને ભણાવવાની ભણામણી બાર રૂપિયા પડશે, તેમાં છ પહેલા લઈશું અને છ ભણ્યા પછી; પણ પોપટ જેવો તેને બનાવી દઇશ એટલે તે રળીને ઢગલે ઢગલા કરી આપશે !"

કુંભાર તો એ વાતથી હર્ષ ઘહેલો બની ગયો અને તુરતજ ઘેર જઇ ભગડીઆને કાન ઝાલી મહેતાજી અગાડી લઇ આવ્યો. તેમજ છ રૂપિયા શિક્ષાઇ રજુ કરી બોલ્યો-"બાપજી! આ ભગડીઓ આપને સોંપવામાં આવે છે. માટે તમો આને એવો ભણાવજો કે કંઇ કસર ન રહે."

મહેતાજીએ ઘણી ધીરજ આપી ભગડીઆને હુંશીઆર કરવાની ખાત્રી આપી. એથી રાજી થતો થતો કુંભાર ઘેર ચાલ્યો ગયો.

મહેતાજીએ તો ભગડીઆને પાંચ દશ દિવસ જાળવી પચીશ રૂપિયામાં વેચી દઈ લાભ મેળવી લીધો.

ત્રણ મહીના પછી કુંભાર ભગડીઆનું ભણતર જાણવા મહેતાજી પાસે આવ્યો અને મહેતાજીને ભગડીઆની ખબર પૂછી એટલે મહેતાજી બોલ્યા કે-"બાપ! તારા ભગડીઆથી તો તોબાહ છે! મારો બેટો ભણ્યો તેની સાથે ફાટયો કે મારા કહ્યામાં પણ રહ્યો નહીં અને પોપટ જેવો થઇ ધોળકાનો મામલતદાર બની રૂપિયાના ઢગલે ઢગલે હાથ કરી રહ્યો છે."

કુંભાર બોલ્યો-"સારે તે શી રીતે કબજે થાય? મારો દીકરો મારી ભણામણી પણ પચાવી બેઠો! બાપા! કંઇક રસ્તો બતાવો કે જેથી મારા પૈસા વસુલ થાય.

મહેતાજીએ કહ્યું-"ભાઇ! ફાંટમાં ફોતરા રાખી ધોળકે જા અને તે કચેરીમાં ખુરશીએ ચઢી બેઠો હોય તે વખતે તું તેને ઇસારેથી ફોતરાંની તારી ફાંટ (ખોળો) બતાવી તારી પાસે બોલાવવાનું કરજે, એટલે એ ઝટ આવશે. પણ પાસે આવે કે તરત કાન પકડી ચાર છ ડંડા ઝાપટી દેજે અને પછી કહેજે કે-ભણાવ્યો તેના આ ગુણ? મારી ભણામણી ખોરાકી ખર્ચ વગેરે પચાવી મામલતદાર બની બેઠો છે છતાં મારો ભાવ પૂછતો નથી? હરામખોર! તારા મનમાં તું શું જાણે છે. પૈસા ચૂકાવી દે નહીં તો હજી નરમ કરી સુરતી ઉડાવી દઇશ? આ પ્રમાણે થતાં તરત તે પૈસા આપી દેશે."

તે વખતનો મામલતદાર ઘણો રૂસ્વતખોર હોવાથી મહેતાજી તેને રૂસ્વતનો સ્વાદ ચખાડી પોતાની બલા ટાળવા આ યુક્તિને વળગ્યો હતો અને થયું પણ ધાર્યા પ્રમાણે. રૂસ્વતખોર મામલતદારને ફોતરાંની ફાંટ બતાવતાં તેણે જાણ્યું કે-"કોઈ મોટી રૂસ્વત આપવા આવ્યો છે અને મને ખાનગી રીતે આપવા ચાહે છે." એથી તુરત કુંભારના ઇસારાથી એકાંતમાં આવ્યો. આવતાંની સાથેજ કુંભારે તો તેની ડંડાના પ્રહારથી રેવડી દાણાદાર કરી દીધી, જેથી તેણે વળગેલી બલામાંથી છુટવા તેનું મન મનવી મહામુશીબતે રસ્તે લાગ્યો.

વાતનો મતલબ એજ કે જે વખતે જેની યુક્તિ અમલમાં લેવી જોઈયે તેવી યુક્તિ અમલમાં લઇ પૈસા હાથ કરવા અને મૂર્ખ તથા રૂસ્વતખોરને યોગ્ય શિક્ષા મળવા માર્ગ આદરવો.

વાર્ત્તા નવમી—

એક વકીલ સાહેબ રસ્તામાં ચાલ્યા જતા હતા તે વખતે પોતાનું હોલ્ડર હાથમાંથી પડી ગયું. એ જોઇ એક આદમીએ તે હોલ્ડર લઈ વકીલ સાહેબ આગળ જઈ કહ્યું-"સાહેબ! આપની આ છરી લ્યો." વકીલ સાહેબ બોલ્યા-"હા રે અંધા! કલમને છરી કહે છે!" તેણે

ઉત્તર આપ્યો હું અંધો નથી પણ દેખતો છું. અને આ કલમ નથી પણ કસાઇ ઘરની જાનવરોનું ગળું કાપનારી છરી છે; કેમકે કસાઇની છરી જાનવરોનાં ગળાં રેંસે છે અને આ આપની કલમ (હોલ્ડર) રૂપ છરી હજારો માણસોનાં ગળાં રેંસે છે. ગમે તેમ કાયદાનો અર્થ બેસાડી પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા ગમે તેમ લખી કંઇકિનું કાશળ આ કલમ મારફત કઢાડયું હશે. કહો ત્યારે એ કલમ કે છરી!! આટલું બોલી તેણે રસ્તો આપ્યો અને વકીલ સાહેબે મૌન્ય ધર્યું.

વાર્તાનો સાર ખુલ્લોજ છે.

વાર્તા દશમી—

એક મનુષ્યને બે બૈરીઓ હતી, તેમાંથી એક સ્ત્રી બીમારીને તાબે થઈ, જેથી વૈદ્ય આવીને તેણીને દવા આપી અને દિન પરદિન તે સાજી થતી ચાલી. બીજી સ્ત્રીને રોતી જોઇ કોઇયે પૂછયું કે "હવે તો તમારી બેહેનને સારૂં થતું જાય છે છતાં શા માટે આંસુ પાડો છો? હવે કશી ફિકર નથી." તેણીએ જવાબમાં જણાવ્યું કે સારૂં થતું જાય છે એ માટેજ રડું છું. મેં જાણ્યું હતું કે બલા ટળી જશે; પણ આ તો મુવા વૈદ્યે પાછી સાજી કરવા માંડી!" એ સાંભળી પ્રશ્નકારે રસ્તો માપ્યો.

વાર્તાનો સાર શોકયની સગાઇનો ચિતાર બતાવી રહેલ છે.

વાર્તા અગ્યારમી—

કોઈ એક જણે એક મનુષ્યને કહ્યું કે—"ભાઇ! મને એક ચીઠ્ઠી લખી આપ; કેમકે એ ચીઠ્ઠીથી મારા રૂપિયા મને મળી શકે તેમ છે." તેણે કહ્યું-"ભાઇ મારા તો પગ દુખે છે." એટલે લખાવનારે કહ્યું-"ચીઠ્ઠી તો હાથથી લખવી છે તો પગ દુખતાની શી અડચણ છે? ચીઠ્ઠી હું લઇને જઇશ, કંઇ તમારે જવું પડવાનું નથી કે પગની હરકત પડશે." તેણે કહ્યું-"ભાઇ! અંતે મારે ત્યાં જવું પડશે, કેમકે મારૂં લખેલું કોઇને ઉકલતું નથી એટલે મારા વગર વાંચશે કોણ?" આવું સાંભળતાં લખાવનારે રસ્તો માપ્યો.

વાર્તાનો સાર જેમ બને તેમ અક્ષર સ્પષ્ટ વંચાય તેવા લખવાનો મહાવરો પાડવો.

વાર્તા બારમી—

એક ધનવાન બીમારીને આધીન હતો જેથી તેણે પોતાના નોકરને બોલાવી કહ્યું-"તમે હકીમની પાસેથી દવા લઇ આવો." નોકરે કહ્યું-"હકીમ કદાચ ઘેર ન હોય તો?" શેઠ બોલ્યો "જાઓ તે ઘેરજ હશે" નોકરે કહ્યું-કદાચ તે દવા નહિ આપશે તો?" શેઠ બોલ્યો-"આ મારી ચીઠ્ઠી લઇ જાઓ." નોકરે કહ્યું-"કદી તે દવાથી ફાયદો નહી થાય તો?" શેઠ બોલ્યો-"અરે ભલા માણસ જાતો ખરો, અહીં ઉભે ઉભે શું વાતો બનાવે છે!" નોકરે કહ્યું-"હું વાતો બનાવતો નથી. મેં જાણ્યું છે કે દવામાં ગુણ હોવાથી આપને ફાયદો થયો તોય શું? ચાહે તો હમણાં મરવું કે પછી; પણ આખર મરવું તો છેજ, તો પછી ફાંફાં મારી વૈદ્યનું ઘર શા માટે ભરવું! તેના કરતાં ખેરાત કરવી તેજ ઠીક છે.

વાર્તાનો સાર નોકરની મૂર્ખતા દર્શાવે છે. નોકર મૂર્ખ હોય તો તેવાને કદી રાખવો નહીં; કેમકે તે સંતાપનુંજ ઘર હોય છે.

વાર્તા તેરમી—

એક ફકીરે કોઈ વાણિયાની અગાડી આવી સવાલ કર્યો કે-"મુઝકો માલિકકે એક પૈસા દે દે." વાણિયે કહ્યું-"મારી પાસે એક પૈસો પણ નથી, શું આપું?" ફકીરે કહ્યું-"અજી બાવા! જૈસી તેરી મનસા હૈ વૈસાહી તુંઝકો એક પૈસા ન મિલો." એમ કહી ફકીર ચાલતો થયો.

વાર્તાનો સાર એજ કે કોઈ પાત્ર આવીને સવાલ નાંખે તો 'માફ કરો' 'બરકત છે' એમ કહેવું 'પણ મારી પાસે કંઇ નથી!' 'અહીંજ પૈસા વિના હેરાન છિયે.' 'લાવ્યો હોય તો મૂકી જા' 'અમે પણ તારા જેવાજ છિયે.' વગેરે વગેરે કદી કહેવું નહીં. કેમકે કોઇ વેળાનો શબ્દ બ્રહ્મ અસ્તુરૂપજ નિવડી જાય છે.

વાર્ત્તા ચૌદમી—

એક વાણીયો ગંગાજીના કીનારા ઉપર ન્હાતો હતો. દરમ્યાન એક બ્રાહ્મણ મહારાજ આવી પહોંચ્યા; પણ તેમની પાસે ચંદન તિલક કરવાનું નહોતું, છતાં જજમાન પાસેથી દક્ષિણા લેવીજ હતી જેથી એક મરડીઆ કાંકરાને ઘસી તેનું વાણિયાના કપાળમાં તિલક ખેંચી દીધું. એ જોઇ વાણિયો વિચાર કરવા લાગ્યો કે–"મહારાજે પેચ કર્યો. હશે ઠીક છે, પૂછીયે તો ખરા." એમ ધારી મહારાજને પૂછયું–"કાંકરો ઘસીને કેમ તિલક કર્યું?" મહારાજ બોલ્યા–"ગંગાજીની કાંકરી ચંદન સમાનજ હોય છે." એ સાંભળી વાણિયે તુરત ગંગાજળમાં ડૂબકી મારી ડેડકીને પકડી લઇ મહારાજના હાથમાં મૂકી કહ્યું–"મહારાજ! ગંગાજીની ડેડકી ગૌદાન સમાન હોય છે તે સ્વીકારી આનંદ કરો." મહારાજ ચુપ થઇ રહ્યા; કેમકે પોતાનુંજ પ્રપંચી પગલું પોતાનેજ નડયું.

વાર્તાનો સાર ખુલ્લોજ છે. (અપૂર્ણ.)

સટીક–કેશવકલ્યાણ.

લેખક:—પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન અંક ૫ માના પૃષ્ટ ૮૫ થી).

મૂત્ર પરીક્ષા વખતે મુત્રમાં નાંખેલ તેલનું બિંદુ મુત્રની અંદર સ્થિર થઇ રહે, અથવા ફરવા લાગે તો તે દર્દીને ધર્મરૂપ દવા આપવી; કેમકે તેવો દર્દી જીવતોજ નથી માટે ભવરોગ મટવા ધર્મદવા દેવી. આટલું જોવા પછી ફરી તપાસ કરવો–તે એકે–તે તેલનું બિંદુ ત્રિકોણાકારે ફેલાય તો કુળદેવી કે ડાકણનો દોષ જાણવો. પુરૂષના આકારે ફેલાય તો ભૂત, જાદુ કે પિતૃદોષનું નડતર જાણવું. બે તીરના જેવો આકાર થાય તો ક્ષેત્રપાળ દોષ, કે વ્યંતરનો વળગાડ જાણવો. તેલ ફેલાઇને ચાળણી જેવા છિદ્ર જેવું બની રહે તો પ્રેત કે વ્યંતરનો દોષ જાણવો. અને દશે-દિશામાં ફેલાય તો દર્દનો અંત ન આવનારો જાણવો તથા ખડગ, લાકડી, ધનુષ, વગેરેનો આકાર થાય તો તે દર્દીની આશા છોડી દેવી; કેમકે તે યમના સ્થાનેજ મહેમાન થઈ ચૂકેલ ગણાય છે. તેમજ તે તેલ બીંદુ ચામર, છત્ર, તોરણ, હંસ, તળાવ, કમળના આકારે ફેલાય તો તેનું ઓષડ અવસ્ય કરવું; કેમકે તે ગમે તેટલા દર્દથી ઘેરાયલ હશે તો પણ તે સાજો થવાનોજ સમજવો, તથા જો દર્દીનું મૂત્ર લાલ કે પીળું જણાય ને તેમાં પરપોટા ઉઠી આવતા હોય તો પિત્તપ્રકોપ સમજવો. તેમજ વર્ષાદના પાણી જેવા રંગવાળું હોય તો કફપ્રકોપ જાણવો. જો પીળું જણાય તો કફપિત્તપ્રકોપ સમજવો. ચીકણું કાળું અને ઉપર તરી બંધાયેલ જણાય તો વાયુપ્રકોપ સમજવો. છાશ સરખો રંગ જણાય તો કફવાયુપ્રકોપ જાણવો. છાશની આછ જેવો રંગ હોય તો શલેષ્મ ને વાયુપ્રકોપ જાણવો. બન્ને દર્દ મિશ્ર હોય તો પેશાબમાં પણ બેઉ દોષના રંગની મિશ્રતા જણાય છે. અને ઘણા રંગનો ભેળશેળ હોય તો ત્રિદોષનો વ્યાધિ સમજવો. સરશવના

તેલ સમાન પેશાબનો રંગ હોય તો વાયુ અને પિત્તકોપ જાણવો. બેરંગું જણાતાં છતાં બીજા રંગોનો આભાસ ન જણાય તો, તથા શ્વેત આભાસવંત હોય તો શ્લેષ્મ કોપ સમજવો. રાતા રંગથી રતવા, રાતા પીળાથી મુઝારો, લીલા અને તિલીના તેલ જેવા રંગથી ગળાનો અને જલંદરનો, હેઠળ રાતાશથી અતિસારનો, કાળા રંગથી, પીળાથી કે ધોળાથી ગળાનો, પીળાથી પાંડુનો, કાળાથી સન્નિપાતનો, પાણી જેવા રંગથી કફવૃદ્ધિનો, ઘી જેવા રંગથી પિત્તશ્લેષ્મનો અને કાળા રંગથી મરણનો વ્યાધિ લાગુ થયેલો માની લેવો. સાફ પેશાબ હોય તો દર્દરહિત સમજવો. તેમજ વાયુના તાવમાં કેસર જેવા રંગનો, મળજ્વરમાં પીળા રંગનો, વાયુ કફ ને પિત્તજ્વરમાં હેઠળ લાલ ને ઉપર લીલા રંગનો, અજીર્ણમાં પીળો પરપોટાવાળો ગંધાતો તથા બકરીના મુત્ર જેવો, ક્ષયમાં કાળો અને ક્ષયના અંતમાં ધોળા રંગનો પેશાબ હોય છે. ખેનના વ્યાધિમાં ચીકણો પેશાબ હોય છે; પણ તે અસાધ્ય ગણાય છે. તેમજ મળરોગીનો પેશાબ પહેલે શેરડીના રસ સરખો જણાય પણ પછીથી પીળો રંગ પકડે છે તથા રક્તવૃદ્ધિવાળાનો પણ તેવોજ હોય છે. રસવૃદ્ધિના રોગીને લાંઘણ કરાવવું યોગ્ય છે. જે પેશાબ પીળો છતાં ઘણો ચીકણો હોય તે પશુનો પેશાબ જાણવો. અને જેને તરશ ન લાગતાં છતાં પેશાબ ઘણો ઊતરે તો તેવો દર્દી જરૂર મરી જાય છે. ૧૫૧–૧૬૭.

(નાડી પરીક્ષા–ચોપાઈ),

અબ નાડીકા ભેદ બખાનો, પ્રથમ નામ અરૂ ચાલ ઠિકાનો;
મૂળ અંગુષ્ટ ગાંઠ સલીનો, કફપિત્ત રૂ પવન ઘર તીનો. ૧૬૮
વામા વામકર નાસા દેખો, દક્ષીણ હાથ મરદકા લેખો;
અબ નવ નાડીકા ભેદ બખાનો, પ્રથમ નામ અરૂ ચાલ ઠિકાનો. ૧૬૯

હવે નાડીની પરીક્ષા કહું છું અને તે સાથે નાડીનાં નામ તેનાં સ્થળ અને ગતિ પણ પ્રકાશું છું. અંગૂઠાના મૂળમાં કફપિત્ત અને વાયુનું ઘર છે. તથાપિ સ્ત્રીની ડાબા હાથની અને પુરૂષની જમણા હાથની નાડી તપાસી રોગ પરીક્ષા કરવી. હવે નવ નાડીના ભેદ અને નામઠામ ચાલ વગેરેની વ્યાખ્યા કહું છું—

(નાડીનાં નામ—દોહા.)

ઇંડા પિંગલા સુષુમણા, ઊષા શંખિની સોય;
કુંઝ ગંધારી હસ્તિની, જિવ્હા જીવતી હોય. ૧૭૦

ઇંડા, પિંગળા, સુષુમ્ણા, ઊષા, શંખની, કુંઝ, ગંધારી, હસ્તીની, જિવ્હા, અને જીવતી એ નવ નાડી હોય છે.

(નાડીની ગતિ સંબંધી ચોપાઇ.)

મિંડક કાક કુલિંગ રૂ ચિરિયાં, પિત્ત નાડી યહી ચાલહી ધરિયાં;
મુર્ગ મયૂર કપોત રૂ હંસા, કફ દરદનકી નાડી અંસા. ૧૭૧
જહાજ ચાક જબ સર્પહી જીનો, તેહિ ઘટ મારૂત દર્દ પિછાનો;
છિનુ જલદી છિનુ ધીરજ ધરહી, કોઉ વ્યાધિકો દર્દી મરહી. ૧૭૨
તીતર લાવ બટેર ગતિ ધાતી, જૈહે દમ દર્દ નિતર સનિપાતી;
ક્ષુધાવંત ચપળ ગતિ રિક્તા, ચલત ચપળ મળજ્વર મિલિ સક્તો. ૧૭૩
સૂચ્છમ ગતિ અતિસારહી લેખો, છિપત ચલત સનિપાતહી દેખો;
અસ્ત ભાનુ જ્વરાગ્નિ સમ હોઇ, દ્વાદશપ્રહર યમ ઘરમેં સોઇ. ૧૭૪

દક્ષન ચર્ન ઘુંટિકે તલહી, નાડી છિપત ત્રિદોષ ગતિ ચલહી;
વૈસે રોગીકી મકરો આશા, દ્વાદશપ્રહર યમકે ઘર વાસા. ૧૭૫
મંદ ગતિ જબ નાડી ચલહી, કફવાયુ કે જાન્યો જલહી;
પવન દર્દ સૂક્ષમ ગતિ કરહી, પિત્ત દર્દ ચંચલ ગતિ ધરહી. ૧૭૬
સૂચ્છમ મંદ શલેષમ જાનો, સ્થૂલ ચપલ કફ પવન પિછાનો;
શીતલ મંદ શલેષમ હોઇ, વૈદ્ય વિચાર કરો સબ કોઇ. ૧૭૭

પિત્તની નાડી દેડકા, કાગડા, કુલિંગ અને ચકલીની ગતિ જેવી ઠેકતી ચાલે છે. કફની નાડી કૂકડા, મોર, કપોત-હોલો અને હંસના જેવી ધુમતી ચાલે છે. વાયુની નાડી સાપ, જળો, ચાક, જહાજ જેવી વાંકી ગતિવાળી ચાલે છે. જરા વારમાં ઉતાવળી અને જરા વારમાં ધીમી એમ એ વ્યાધિવંતની નાડી ચાલે તે નાડીવાળો દર્દી જીવતો નથી. તેમજ સન્નિપાતની કે દમિ-યલની નાડી તીતર, લાવાં, બટેરના જેવી અનિયમિત ગતિયે ચાલે છે. ભૂખ્યાની ઉતાવળી છતાં ખાલી, મળજ્વરવાળી ઉતાવળી, અતિસારની સૂક્ષ્મ ગતિવાળી તથા બંધ પડતી ચાલતી ત્રિદો-ષીની નાડી હોય છે. દિવસ અસ્ત થતી વખતે તાવ ઘણાજ વેગવાળો હોય તો બાર પહોરમાં તે દર્દી મરણ પામે છે. તેમજ જમણા પગની ઘુંટીની નીચે છુપાતી નાડી ચાલતી હોય તે ત્રિદોષરોગી બાર પહોરમાં મરણ પામે છે. કફવાયુની નાડી મંદ, વાયુની સૂક્ષ્મ, પિત્તની ચંચળ, શ્લેષ્મની મંદ, કફવાયુની ગંભીર છતાં ચંચળ અને શલેષ્મ રોગીની શીતળ મંદ ગતિ હોય છે. એ સંબંધી વૈદ્યે બારીક વિચાર કરવો. ૧૭૧—૧૭૬.

(નાડી ગતિ સંબંધે ચોપાઇ).

પ્રાતઃકાલ કફ નાડી જોરાં, પિત્ત નાડીકી ચાલ બપોરાં;
સંધ્યા નાડી પવનકી જાનો, આધિ રાત્રિ ફિર પિત્ત પિછાનો. ૧૭૮

(દોહા).

તીનકાળ સૂક્ષમ ચલે, સુખ પેશાબ ઇફરાન;
નાડી દર્દ નિશ્ચે હિંસો, જાનહુ વૈદ્ય સુજાન. ૧૭૯

પ્રભાતે કફની નાડી, બપોરે પિત્તની નાડી, સંધ્યાએ વાયુની અને અરધી રાત્રિયે ફરી પિત્તની નાડીજ ચાલે છે. ૧૭૮.

સવારે, બપોરે, સાંઝે સૂક્ષ્મ ગતિથી નાડી ચાલે ને સુખપૂર્વક દસ્ત પેશાબ ટાઇમસર થાય તો તે મનુષ્યને દર્દ રહિતજ સમજવો. એમ વૈદ્યોએ સમજી લેવું. ૧૭૯.

(વિલાસ સમાધિ સંબંધે દોહો).

દેશ કાળ ઋતુ વય શકુન, કફપિત્ત પવન પ્રકાશ;
સાધ્ય અસાધ્ય પરીખ પણ, કેશવ પ્રથમ વિલાસ. ૧૮૦

આ કેશવ કલ્યાણના[1] પહેલા વિલાસમાં દેશ, કાળ, વય, ઋતુ, શુકન, કફ, પિત્ત, વાયુ સંબંધી વિચાર અને સાધ્યાસાધ્ય ૩૫ પાંચ પ્રકારની પરીક્ષા કહી બતાવી. ૧૮૦.

ઇતિશ્રી કેશવકલ્યાણ વૈદકશાસ્ત્રમાં કવિ કેશવદાસકૃત કાવ્યબંદ્ધ પ્રથમ વિલાસનું પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા કથિત ગુજરાતી ભાષાંતર સમાપ્ત.

---

૧. આ પહેલા વિલાસમાં મૂત્ર પરીક્ષાથી માંડી વિલાસ પૂર્ણ થતાં લગીનું મૂળ લખાણ તદ્દન અશુદ્ધ હોવાથી કેટલીક શંકાઓ ઉપસ્થિત રહેતાં ભાષાંતર વિષે જે દોષો રહ્યા હોય તે વૈદ્ય તરીકે પાઠ સુધારી વાંચી લેવા પુનઃ પુનઃ મારી વિજ્ઞપ્તિ છે.

બજારમાં વેચાતી દવાઓ.

આજકાલ હજારો જાતની દવાઓ–અકસીર દવાઓ (?) બજારમાં વેચાય છે. લાખો જાતની દવાઓની જાહેર ખબરો રોજીંદા, તેમજ અઠવાડીક પેપરોમાં અને માસિકોમાં છપાય છે. અસંખ્ય જાતની દવાઓનાં હેન્ડબીલો–હસ્ત પત્રીકાઓ જાહેર રસ્તાઓ પર તેમજ પોળોમાં અને ગલીઓમાં વેહેંચાય છે. અસંખ્ય જાતની દવાઓ ઈગ્લાંડ અને અમેરીકા તેમજ અન્ય દેશોથી હીંદુસ્થાનમાં આયાત થાય છે. આપણા દેશમાં પણ કેટલાક લેભાગુઓ વૈદ્ય બની નવી નવી તરેહથી પોતે બનાવેલી દવાઓનાં બણગાં ફુકે છે, અને તેવી દવાઓ પ્રજાના લોકો આંખો મીચીને ખરીદે છે અને ખાય છે પણ ખરા. તેઓ કહેવાતા વૈદ્યની યોગ્યતાનો વિચાર કે તજવીજ કાંઈ કરતા નથી. દવાનાં વખાણ સાંભળીને અને વાંચીને તે પર વિચાર કર્યા વિનાજ તેવી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાને લલચાય છે. દવામાં શું વનસ્પતી વપરાઈ છે. તે તાજી બનાવેલી છે, કે ઘણા વખતની બનાવેલી પડી રહેલી–ગુણ નષ્ટ થયેલી–નિરૂપયોગી છે, તે જાણવાનાં તેઓની પાસે સાધન નથી.

થોડા વખત ઉપર એક યુવાન બંગાલી બાબુ અમદાવાદ શેહેરમાં આવ્યો હતો. અત્રે એક મહીના સુધી રહ્યો. તે દરમ્યાન દરરોજ બપોર પછી બે બગીયો ભાડે રાખીને શેહેરમાં ફરી પોતાની દવાઓની જાહેર ખબર પ્રસીદ્ધ કરતો હતો, તથા દવાઓ વેચતો મોટા ઠાઠથી ફરતો હતો. એક યા બે બગીમાં વાજાવાળાની પાર્ટીને બેસારી આગળ વાજાં વગડાવતો ચલાવતો હતો અને પાછળ એક અલાયદી બગીમાં પોતે બેસી પોતાનો વરઘોડો શેહેરમાં ઠેર ઠેર ફેરવતો હતો. રસ્તામાં કોઇ કુશાદે જગાએ ગાડીઓને ઉભી રખાવી બગીમાં ઉભો થઇ પોતાની દવાઓનાં વખાણ કરી લોકોને ભેગા કરતો હતો ને તેમાંથી ઘણા જણને તેની દવાઓ ખરીદ કરતા આ લેખકે એક કરતાં વધારે વાર જોયા છે. આનો અર્થ શું? શું આ શહેરમાં દવાખાનાં, ઈસ્પીતાલો, દાકટરો, હકીમો, વૈદ્ય, ઓછા છે? કે, એક પરદેશી–(હિંદુસ્થાની હિંદુસ્થાનના એક ભાગનો વતની તો ખરોજ તેથી પરદેશી નહીં પણ સ્વદેશી. તોપણ ગુજરાતનો નહીં માટેજ પરદેશી આ ઠેકાણે સમજવો.) ગુજરાતનો નહીં એવા વૈદ્યને અમદાવાદમાં આવી દવા વેચવાની જરૂર પડી, કહો કે અમદાવાદીઓને પરાયા વૈદ્યની દવા લેવાની જરૂર પડી? ધારો કે તેની અમુક દવાથી રોગમાં કાંઈક વધારો થયો અગર અન્ય રોગ ઉપસ્થીત થયો તો તેને ક્યાં પુછવા જશે? તેનો કોઇને પણ વિચાર આવ્યો હોય એમ જણાતું નથી. જેને કોઇ પણ ધંધો આવડે નહીં તેણે વૈદનો ધંધો કરવો એમ થયેલું જણાય છે. તેમાં કાંઈ ઝાઝી મુડી રોકવી પડતી નથી. એક પાઇ અગર પૈસાની દવામાંથી એક રૂપીઆ સુધી ઉપજ થઇ શકે છે. એમ Secret Medicines (what they contain and what they cost) "ગુપ્ત દવાઓ" નામનું પુસ્તક જે લંડનમાં The British Medical Association થી બ્રીટીશ મેડીકલ એસોસીએશન તરફથી ગયા વર્ષમાં છપાયું છે તે ઉપરથી માલમ પડે છે. બ્રીટીશ મેડીકલ એસોસીએશને બજારમાં વેચાતી કેટલીક દવાઓનું પ્રથકરણ કરાવીને જાહેર કર્યું છે કે, તે દવાઓમાં સાધારણ દવાઓ શિવાય બીજું કાંઈજ નથી અને તેમાં વપરાયેલી ચીજોનું સામટું મુલ્ય એક પેની (અહીંના હીસાબે એક આનો) થી પણ ઓછું હોય છે, કે જે દવાઓની કીંમત બજારમાં ૧ શીલીંગ (બાર આના) અને અઢી શીલીંગ (રૂ. ૧–૧૪–૦) પડે છે.

Pink Pills for pale people "પીંક પીલ્સ ફોર પેઇલ પીપલ" નામની દવાની જાહેર ખબર આપણું કેટલાંએ અઠવાડીક પેપરોમાં આવે છે. તેની એક ડબીમાં ૩૦ ગોળીઓ હોય છે અને તેની કીંમત ૨ શીલીંગ ને ૯ પેન્સ છે. તે ગોળીઓ સઘળી જાતના રોગ મટાડવાનો દાવો કરે છે. તે ગોળીઓનું પ્રથક્કરણ ઉક્ત બ્રીટીશ મેડીકલ એસોસીએશને કરાવ્યું છે તે પ-રથી જણાય છે કે નીચેની દવાઓની તે ગોળીઓ બનાવેલી છે. અને તે સઘળી ગોળીઓમાં જેટલી દવાઓ (વનસ્પતીઓ) વપરાઇ છે તેની સઘળાની કીંમત વિલાયતના બજાર ભાવે $\frac{1}{20}$ પેની એટલે આશરે સવા પાઈ છે.

Exsiccuted sulphate of iron ફુલાવેલી ફટકડી	.75 Grain.		
Potassium carbonate anhydrus	.66 ,,	Magnesia	.09 Grain.
Powdered liquorice	1.4 ,,	Sugar	.2 ,,

દરેક ગોળીમાં ઉપર પ્રમાણે પ્રમાણ છે.

Clarke's world famed Blood Mixture "કલાર્કનું જગ પ્રસિદ્ધ લોહી સુધારવાનું મિશ્રણ" સવા આઠ આઁસની બાટલીઓમાં ૨ શીલીંગ અને નવ પેન્સની કીંમતે વેચાય છે. કેટલાક દાક્તરો પણ આ મિશ્રણ પીવાની ભલામણ કરે છે તે દવાનું પ્રથક્કરણ કરતાં નીચેની દવાઓ માલમ પડી છે તથા તેની સઘળાની કીંમત ત્યાંના બજાર ભાવે ૧$\frac{1}{2}$ પેન્સ એટલે ૧૬ પાઈ છે.

Potassium iodide	52.5 Grains.	Spirit of sale volatile	10. minims.
Spirit of chloroform	67. minims.	Simple syrup	60. ,,
Burnt sugar	8. 5 ,,	Water	8 ounces.

ઉપર લખેલા મિશ્રણની બાટલીઓ ક્યારે ભરવામાં આવી હતી તે જાણવાનું સાધન નહીં હોવાથી ઘણી જુની બાટલીઓનીજ આપણે ખરીદી કરી શકીયે છીયે જેથી આપણા સઘળા પૈસા પાણીમાં જાય છે. ધારો કે તે મિશ્રણમાં કાંઇક ગુણ છે તોપણ જુની થવાથી તેના ગુણ નષ્ટ થાય છે જેથી તે નકામી છે.

Beecham's Pills "બીચમની ગોળીઓ" હરેક જાતના રોગ મટાડવાનો દાવો કરે છે તેમાં નીચેની વનસ્પતી વાપરવામાં આવી છે.

Aloes (એળીઓ)	.5 Grain.	Powdered ginger.	.55 Grain.
Powdered Soap	.18 ,,		

૫૬ ગોળીની એક ડબી ૧ શીલીંગ અને ૧$\frac{1}{2}$ પેન્સ એટલે આશરે ૧૪ આને આપણે અહીં વેચાય છે. તે સઘળી દવાઓની કીંમત અડધો ફાર્દીંગ યાને દોઢ પાઈ છે. આ ગોળીઓની જાહેર ખબર ઘણાખરા અઠવાડીક પત્રોમાં ભારે વખાણ સહીત આવે છે.

Stearne's Head-ache Cure "સ્ટર્નની માથાના દુખાવાની દવા" એ નામની ૧૨ વેફર (દરેક લગભગ ૧૦ ગ્રેન વજનની) ડબીનો ૧ શીલીંગ પડે છે તેમાં નીચેની ચીજો આવે છે.

Antifabrin	3. 92 grains	Caffeine	98 grains
Sugar of milk	4. 90 ,,		

આ બાર વેફરનું વજન ૧૧૮ ગ્રેન છે જે સઘળી દવાની કીંમત ત્યાંના ભાવે અડધા પેનીથી પણ કાંઇ ઓછી પડે છે.

બદહજમીને માટે Mother Scigels Curatve Syrup "મધર સિજેલ્સ ક્યુરેટીવ સીરપ"ની ૩ ઔંસની બાટલી બે શીલીંગ અને ૬ પેન્સે વેચાય છે તેમાં વપરાયેલી ચીજોની કીંમત ½ પેનીથી વધારે નથી તે ચીજો નીચે પ્રમાણે છે–

Dilute Hydrochloric	10 parts.	Tincture of capsicum	1.7 parts.
Aloes	2 ,,	Treacle	60 ,,
Water (પાણી)	100 ,,		

વળી આ સીરપથી બધી જાતના રેાગ મટે છે એમ જાહેર કરવામાં આવે છે.

Zam-Buck "ઝેમબક" નામનેા મલમ ½ ઔંસની દાબડીઓમાં એક શીલીંગ અને ૧½ પેની (લગભગ ૧૪ આના) ના હીસાબે વેચાય છે. આ મલમ ચાંદાં, ઘા, વગેરે ઉપર ઉપયેાગી જણાવવામાં આવે છે. મારેા એક મિત્ર પેાતાના કારખાનામાં આ મલમની વરસ દહાડે લગભગ પચાસ દાબડીઓ વાપરે છે. તેમાં નિચે પ્રમાણે ચીજો વાપરવામાં આવી છે એમ પ્રથક્કરણ કરવાથી માલમ પડ્યું છે.

Oil of eucalyptus	14 per cent	Pale resin (colophony)	20 per cent.
Soft paraffin	55 ,,	Hard paraffin	11 ,,
Green colouring matter	a trace.		

આ દવાઓની મૂળ કીંમત અડધેા પેની છે. આ કીંમતમાં મલમ બનાવવાની મેહેનત તથા દાબડી વગેરેની કીંમત સામેલ નથી. તેજ પ્રમાણે હરેક દવાનું સમજવું.

Doan's Back-ache Kidney Pills "ડેાન્સ બૅકએક કિડની પીલ્સ"ની દબીમાં ૪૦ કીડની પીલ્સ તથા ૪ "ડીનર પીલ્સ" હેાય છે તે ડબી બે શીલીંગ અને ૯ પેન્સે વેચાય છે.

૨૦ "કીડની પીલ્સ"માં નિચેની દવાએા છે. અને તેની અસલ કીંમત અડધેા પેની છે.

Oil of Juniper	1 drop.	Hemlock pitch	10 grains.
Potassium nitrate	5 grains.	Powdered fenugreek	17 ,,
Wheat flour ઘઉંનેા આટેા	1 ,,	Maize starch મકાઇનેા મેંદેા	2 ,,

આની સાથે જે Dinner pills "ડીનર પીલ્સ" છે તે નિચેની ચીજોની બને છે.

Oil of peppermint	1 drop.	Podophyllin	3.8 Grain
Aloin	9.9 Grain	Jalap resin	.8 ,,
Powdered capsicum	.5 ,,	Powdered liquorice	.6 ,,
Maize starch	.5 ,,	Acacia gum	1.5 ,,
Extract of henbane	1.5 ,,		

ઉપરના મસાલામાંથી ૨૦ ગેાળીઓ બને છે અને તેની કીંમત પણ અડધેાજ પેની પડે છે.

આ "ડીનર પીલ્સ" ૫૦ ની પેટીમાં ૧ શી. ૧½ પેનીએ વેચાય છે. તેમાં વપરાયેલી ચીજોની કીંમત ફક્ત એકજ પેની ત્યાં પડે છે.

Keating's cough lozenges "કીટીંગની ખાંસીની ટીકડીઓ" ૫૦ ની એક દાબડીની કીંમત ૧ શીલીંગ અને ૧½ પેની છે. તેની દરેક ટીકડીમાં નિચે લખેલી ચીજો હેાય છે.

Morfine અફીણનું સત્વ ·૦૦૭ ગ્રેન. Ipacacuanha ·૦૭ ગ્રેન.

Extract of liquorice 2·1 Grains. | Sugar 1·3 Grains.

તથા Beechams Cough Pills-" બીચમની ઉધરસની ગોળીઓ " જેમાં અફીણનો અંશ નથી એમ જાહેર કરવામાં આવે છે. તે ૫૬ ગોળીની ૧ ડબી ૧ શીલીંગ અને ૧½ પેનીએ વેચાય છે. તેની દરેક ગોળીમાં નિચે પ્રમાણે દવા આવે છે.

Morphine	·0035 Grain.	Powdered squill	·1 Grain.
Powdered aniseed વરીયાળી.	·3 „	Ammoniacum	·3 „
Extract of liquorice	·4 „		

વાંચનાર જોઇ શકશે કે આમાં અફીણ નાંખે છે. છતાં અફીણનો ઇન્કાર કરતાં હેન્ડબીલ એધડક બહાર પાડવામાં આવે છે.

ઇગ્લાંડમાં આ દવાઓની નિકાસપર જકાત લેવામાં આવે છે. સન ૧૮૯૯ ની ૩૧ મી માર્ચે પુરા થતા વર્ષમાં દવાઓની જકાતથી રૂ. ૩૯,૯૬,૦૪૫ ઉપજ્યા હતા. સન ૧૯૦૩ માં રૂ. ૫૦,૦૦,૫૬૫ ઉપજ્યા હતા તથા ૧૯૦૮ ના માર્ચની ૩૧ મી તારીખે પુરા થતા વર્ષમાં રૂ. ૫૦,૧૨,૧૭૫ ઉપજ્યા હતા તથા એ વર્ષમાં જે દવા બહાર દેશાવર ખાતે નિકાસ થઇ તેની કીંમત રૂ. ૪,૮૪,૫૬,૦૧૫ હતી. આ દવાઓનો મોટો ભાગ હિંદુસ્થાન ખાતે આયાત થયો હતો.

આપણા દેશમાં કેટલાએક સ્થળના વૈદ્ય શાસ્ત્રી આજ પ્રમાણે દવાના વેચાણથી લક્ષાધિપતિ થયા છે. તેમની દવાની જાહેર ખબરો દરેક પેપરમાં હજુ પણ ચાલુજ છે.

ગુપ્ત દવાઓ-ઉપચારો Secret Medicines નામની ચોપડીમાં ખાત્રીપુર્વક જણાવવામાં આવે છે કે જે કહેવાતી પેટન્ટ દવાઓનાં પૃથક્કરણ ઘણીજ સંભાળપુર્વક કરવામાં આવ્યાં છે. એટલુંજ નહીં પણ કેટલીક દવાઓ તો પૃથક્કરણમાં જણાવેલા ingredients ઇન્ગ્રેડીઅન્ટ મેળવીને બનાવી જોઇ છે, અને તે અસલ પ્રમાણેજ બની છે. આ પુસ્તકમાં ઘણી દવાઓનાં પૃથક્કરણ આપ્યાં છે તે સઘળાં અત્રે લંબાણના ભયથી આપ્યાં નથી. "ગુજરાતીપંચ."

મનુષ્યની આયુષ્ય મર્યાદા.

(લેખકઃ—રા. જટાસંકર ઈશ્વરચંદ્ર નાંદી.)

માણસને જીવવું કેટલું બધું પ્રિય છે પણ જીવવાની કળા જાણવાને કેટલા થોડા પુરૂષો સદ્‌ભાગી થાય છે.

જનસમૂહનું આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમોનું અજ્ઞાન.

અતિદીર્ઘ કાળ જીંદગી ભોગવેલા માણસને પણ મરણ સમયે વધારે જીવવાની આશા રહ્યાના દાખલા પ્રસિદ્ધ હોવાથી આપણને એમ અનુમાન થાય છે, કે કુદરતી આયુષ્ય મર્યાદા તેમણે ભોગવેલી જીંદગી કરતાં વધારે લાંબી હોવી જોઇએ. જો કે દીર્ઘ કાળ જીવવાની ઊત્કંઠા મનુષ્ય માત્રમાં પ્રબળ છે છતાં મનુષ્યનો મોટો ભાગ મરણને અકાળ શરણ થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ જે અલ્પ દુઃખમય જીંદગી તે ભોગવે છે, તે નિર્બળતા, વ્યાધિ ને નિરુત્સાહથી પીડિત હોય છે. લોક સમાજ સ્વાભાવિક અડધી આયુષ્ય મર્યાદા પણ ભોગવવા પામતો નથી,

મનુષ્યોની આરોગ્ય સંરક્ષણ તરફ બેદરકારીને તેમના અસ્વાભાવિક જીવનથી થતો આયુષ્ય ક્ષય.

મનુષ્યનું આયુષ્ય સંરક્ષણના નિયમોનું અજ્ઞાન, કે જે અજ્ઞાનને લીધે તે પોતાનું આરોગ્ય રાખી શકતો નથી તે, ઘણું શોચનીય છે. તે પોતાના વસ્ત્રની જેટલી સંભાળ રાખે છે તેટલી પણ પોતાના અમર આત્માનું શરીરરૂપી વસ્ત્ર કે જે વસ્ત્ર વડેજ તેને ધર્મ અર્થ કામ ને મોક્ષ જેવા ચાર પુરૂષાર્થો સિદ્ધ કરવાના છે અને જે વસ્ત્રની આરોગ્યમય સ્થિતિપર તેનાં સર્વ સુખોનો આધાર છે તેની તેટલી પણ દરકાર કરતો નથી તે કેટલું આશ્ચર્યજનક છે ? લાખો મનુષ્યો તમાકુ, દારૂ, ગાંજા વગેરે માદક દ્રવ્યથી પોતાના અમૂલ્ય દેહને ભ્રષ્ટ કરે છે, લાખો યુવાન પુરૂષો પોતાનું વીર્ય કુસંગતિમાં અયોગ્ય કાળે ને અયોગ્ય સ્થાને ગુમાવી પોતાની શારીરિક, માનસિક ને આત્મિક અધોગતિનો પાયો પોતાને હાથેજ નાંખે છે; લાખો પુરૂષો નિરૂપયોગી વિદ્યાદેવી કે ધનદેવીને પ્રસન્ન કરવા સારૂ પોતાના આયુષ્યનું બળીદાન આપે છે; ચાલુ જમાનાના વધી પડેલા અભ્યાસક્રમના સખ્ત બોજાને લીધે આખી જીંદગી અનેક બાળકોની દુઃખમય બને છે. ધંધામાં વધી પડેલી હરીફાઇને લીધે લાખો મનુષ્યોને પોતાની જીંદગી નિભાવવા જેટલું પેદા કરવામાં પણ અસ્વાભાવિક જીંદગી ગાળવી પડે છે; દારિદ્રતાને લીધે લાખો મનુષ્યોને શેહેરોમાં હવાની અવરજવર વિનાનાં ને ગલીચ ભાગોમાંના ઘરમાં રહી દુઃખે પાપે પોતાનું આયુષ્ય પુરૂં કરવું પડે છે; તોપણ ફરજ કરતાં અજ્ઞાનને લીધે ઘણે ભાગે અસ્વાભાવિક જીવન ગળાતું હોય એમ માલુમ પડે છે. આવા સંજોગોમાં મનુષ્ય આયુમર્યાદા દિવસે દિવસે ઘટતી જાય તેમાં શું આશ્ચર્ય છે. જે દેહથી યોગ્ય રહેણી કરણીથી નારાયણ થઇ શકાય છે તેવા દેહના સંરક્ષણ માટે જનસમૂહમાં જ્ઞાન ફેલાવવા માટે દેશહિતચિંતકો જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં પ્રયત્નશીલ થયા નથી એ અદ્દભૂત આશ્ચર્ય છે.

દીર્ઘકાળ જીવવા મનુષ્યે કરેલા હાસ્યજનક પ્રયત્નો.

જીવવાની લુલુપ્તાએ મનુષ્ય પાસે ઘણા હાસ્યજનક પ્રયત્નો કરાવ્યા છે. કારડેન્સ નામના એક નામાંકિત વૈદ્યે એક એવો મત પ્રસરાવ્યો કે માણસ કરતાં ઝાડ વધારે જીવે છે તેનું કારણ એવું છે કે, ઝાડ એકજ ઠેકાણે રહે છે પરંતુ માણસ એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે જઇ પરશેવો પેદા કરે છે તેથી કરી જીંદગી ટુંકી ગઇ જાય છે. માટે જો માણસે દીર્ઘકાળ જીવવું હોય તો એક ઠેકાણે શાંત બેસી રહેવું જોઇએ. આ છોકરવાદ મતે બેનજામીન ફ્રેન્કલીન નામના વિદ્વાનનું પણ ધ્યાન ખેંચ્યું તે આશ્ચર્યજનક છે. આ પ્રમાણે મહાન માણસો પણ સારાસારનો વિચાર કરી ન શક્યા તો સામાન્ય માણસોની વાતજ શી. ભોળા લોકો પરસેવો ન આવે માટે શરીરે ગુંદ જેવો ચીકણો એક જાતનો પદાર્થ ચોપડવા લાગ્યા. આથી લાભને બદલે પ્રત્યક્ષ હાનિ જણાવા લાગી. તેથી તે પ્રયત્ન લોકોને છોડી દેવો પડયો. પછી મોંધે મુલે વૈદ્યો જીંદગી લંબાવવાની દવાઓ વેચી ધન ધૂતી લેવા લાગ્યા, પણ દરેક ઉપાય નિષ્ફળ ગયા. સામાન્ય આયુષ્ય મર્યાદાને લોકો કુદરતી જીવનના જ્ઞાનને અભાવે પહોંચી શકયા નહિ.

કેટલાક વિદ્વાનોનો મનુષ્ય અમર હોવાનો મત.

વિદ્વાનોએ અવલોકન કરી સાબીત કર્યું છે કે, માણસના શરીરનાં પરમાણુંઓ અને ઝાડનાં પરમાણુંઓ ભિન્ન નથી. પરમાણુંઓની એકંદર સંખ્યાથી માણસ તેમજ ઝાડ બને છે, હજારો વર્ષ સુધી ઝાડનાં પરમાણુંઓ ઝાડમાં જીવે છે. હાથીમાં પાંચસે કે તેથી પણ વધારે વર્ષ જીવે છે. કાગડો, કાચબો, પાઇક ને કાર્પ નામની માછલી ત્રણસો વર્ષ જીવે છે ને ઘણી વખત માણસમાં

પણ ત્રણસો વર્ષ જીવ્યાના દાખલા મળ્યા છે. આ પ્રશ્ન એવો ઉત્પન્ન થાય છે કે એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન મી. સ્કીવન એમ કહે છે કે મનુષ્ય શા માટે મરવો જોઇએ, તેની મને ખબર પડતી નથી. ડાક્ટર મનરો કે જે એક પ્રસિદ્ધ ઍનૅટૉમીસ્ટ (Anatomist) છે. તે કહે છે કે, " શરીર એક યંત્ર તરીકે સંપૂર્ણ છે, ને તેની અંદરની બનાવટ જોતાં તેના નાશ થવા માટે કાંઈ ચીન્હો જણાતાં નથી. તે યંત્ર હમેશ ચલાવવા માટે બનાવ્યું હોય તેમ લાગે છે, ને અનુભવથીજ આપણને એમ માલુમ પડે છે કે તેમ બનતું નથી. "

મનુષ્ય શરીરના પૂર્ણ ઉઘર ભાવને માટે જોઇતી મુદત ઉપરથી નકી કરેલી આયુર્મર્યાદા.

જોકે મનુષ્ય અમર છે તે મતને ઘણે ભાગે વિદ્વાન માણસો અનુમોદન આપતા નથી પરંતુ અન્ય પ્રાણીયોની આયુર્મર્યાદા અને તેમના શરીરના પૂર્ણ ઉઘર ભાવ માટે જોઇતી મુદતના સંબંધ ઉપરથી મનુષ્યની આયુર્મર્યાદા નક્કી કરવામાં આવી છે. જે વિદ્વાનોએ મનુષ્ય આયુર્મર્યાદા નકી કરવાના પ્રયત્નો કર્યા તેમાં ફ્રાન્સનો શારીરિકવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી ફ્લૉરેન્સ પ્રથમ હતો. તે વિદ્વાને સ્તનયુક્ત પ્રાણીની આયુર્મર્યાદા જન્મ્યા પછી પૂર્ણ ઉઘર ભાવ થવા માટે કેટલો વખત લાગે છે, તેના અવલોકન ઉપરથી નકી કરી. તે એમ માનતો હતો કે શરીરનાં સર્વ હાડકાં જોડાઇ જાય ત્યારે પૂર્ણ વૃદ્ધિ થઇ ગણાય. તેના અવલોકન પરથી જે પરિણામ આવ્યું તે નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી જણાશે.

પ્રાણીનું નામ.	પૂર્ણ રિતે હાડકાં જોડાતાં લાગેલી મુદત.	સાધારણ રીતે ભોગવેલું આયુષ્ય.
કુતરો.	૩.	૧૫.
બીલાડી.	૨.	૧૦.
ઘોડા.	૫.	૨૫.
ઉંટ.	૮.	૪૦.
હાથી.	૪૦.	૨૦૦.

ઉપરના અવલોકનપરથી સ્તનયુક્ત પ્રાણીને હાડકાં જોડાવા જેટલો વખત લાગે છે તેનાથી પાંચગણા વરસ સુધી તે જીવી શકે છે. મનુષ્યનાં વીસ વરસ સુધીમાં બધાં હાડકાં જોડાતાં નથી તેથી તેની આયુર્મર્યાદા સો વર્ષનું હોવાનું જણાય છે. અને આ મર્યાદા વિદ્વાન પુરૂષોએ માન્ય રાખી છે, કારણકે દુનિયાના સર્વ દેશોમાં સો વર્ષની ઉમરનાં માણસ હયાત હોવાનું વસ્તીની ગણત્રી વખતે જણાઇ આવે છે.

સ્વાભાવિક મર્યાદાથી વધારે માણસ જીવી શકે?

મનુષ્ય શિવાય અન્ય પ્રાણીયો પણ તેમની કુદરતી આયુર્મર્યાદા કરતાં વધારે જીવી શકયાનાં દાખલા મળી આવ્યા છે. સુપ્રસિદ્ધ યોદ્ધા અલેકઝાડર ધી ગ્રેટ એક શૂરવીર શત્રુને જીત્યાની યાદગીરીમાં એક યુદ્ધના હાથીને ગળે એક લેખ બાંધી સૂર્ય દેવતાને અર્પણ કરી છુટો મુકયો હતો. આજ હાથી ૩૫૦ વર્ષ પછી તેજ લેખ સાથે જીવતો મળી આવ્યો હતો. માનચેસ્ટરના પદાર્થ સંગ્રહાલયમાં

એક સાઠ વર્ષ જીવેલા ઘોડાનું હાડપીંજર છે. થોડાં વર્ષ પર પ્રોફેસર બુચનરે મનુષ્ય આયુર્મર્યાદા પર ભાષણ આપતાં કહ્યું કે "માણસ વધારેમાં વધારે ક્યાં સુધી જીવી શકે છે? એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે તે સો વર્ષથી વધારે જીવી શકતો નથી પરંતુ પ્રત્યક્ષ અનુભવથી આ વિચાર ખોટો પડે છે. દૃષ્ટાંતોથી એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે માણસ બસેં વર્ષ જીવી શકે છે. વિશેષે કરી ઇગ્લાંડમાં આવાં ઘણાં દૃષ્ટાંતો મળી આવે છે.

નામાંકિત વૈદ્ય સર ડબ્લ્યુ. બી. રીચર્ડસને પોતાનો નિશ્ચયાત્મક અભિપ્રાય હમણાંજ એવો દર્શાવ્યો છે કે જો મનુષ્ય જાત જે નિયમોથી તેનું શરીર બંધાયું છે તે નિયમોને અનુસરીને જીવન ગાળે તો તેમાંના સીત્તેર ટકા મનુષ્ય ૧૧૦ વર્ષ જીવી શકે. સ્તનયુક્ત પ્રાણીઓના દાખલાપરથી તેમજ સ્વાભાવિક આયુર્મર્યાદા ઉપરાંત જીવેલા મનુષ્યનાં આધુનિક સમયમાં પણ પ્રત્યક્ષ મળી આવતાં ઉદાહરણોપરથી મનુષ્ય આયુર્મર્યાદા સો વર્ષ કરતાં વધારે હોવાનું જણાઇ આવે છે.

આવી રીતે સામાન્ય આયુર્મર્યાદા ઉલ્લંઘન કરી ગયેલા સદ્ભાગી પુરૂષોનાં દ્રષ્ટાન્તો વાંચક વર્ગનું વલણ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા તરફ વિશેષ થાય તે સારૂ જે તે પુરૂષોની રેહેણી વિષે જે કંઈ ઉપયોગી માહીતી મળી આવી છે તે સાથે ઉત્તેજનાર્થે રજુ કરીએ છીએ.

ફુગના ૩૭૦ વર્ષ.

આ માણસ બંગાળા ઇલાકાનો નિવાસી હતો, તે સાદો ને શાંત સ્વભાવનો માણસ હતો. જોકે તદન અભણ હતો, પણ તેની યાદશક્તિ એવી તો પ્રબળ હતી કે એ અઢી સદી એટલે બસો વર્ષ પેહેલાં બનેલા બનાવોનું બારીક રીતે વર્ણન કરી શકતો હતો. તેણે પોતાની આ ૩૭૦ વર્ષની અસાધારણ લાંબી જીંદગીમાં ઘણી સ્ત્રીઓ જોડે વિવાહ કર્યા હતા. અને વળી એવું પણ જણાવવામાં આવે છે કે તેના માથાના તથા દાઢીના વાળ કાળામાંથી કાબરચિત્રા અને કાબરચિત્રામાંથી ફરી કાળા એમ વારંવાર બદલાયા હતા. મરણ ઈ. સ. ૧૫૫૧.

બસો વર્ષથી વધારે જીવતા આરબ લોકો.

આરબ લોકો જેઓ ફક્ત દુધ ને પાણીજ પીએ છે તે લોકોમાં બસેં વર્ષની ઉપરની ઉમરનાં ઘણાં માણસો મળી આવતાં હતાં. તેઓમાં ઘણાં માણસો છે કે જેઓ સો વર્ષની ઉમરે ભરજવાનીમાં હોય છે ને તે ઉમરે આધુનિક સમયના જુવાનીયા કરતાં વધારે જીવનબળ સહિત પરણે છે. કેપ્ટન રીલી નામનો મુસાફર લખે છે કે, "આ રણમાંની કેટલીક જાતો કેવળ પોતાનાં ઉંટના દુધ ઉપર નિર્વાહ કરે છે. જેઓ સખ્ત રીતે આજ ખોરાક ખાય છે, તેમને કોઈ પણ જાતની વ્યાધિ થતી નથી અને અલૌકિક ઉત્સાહ ને બળ સાથે અત્યંત દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવે છે. મારો ચોક્સ મત છે કે આ મોટા રણમાં ઘણા આરબો બસેં તથા તેથી વધારે આયુષ્ય ભોગવે છે. જન્મથી મરણ સુધી તેમનું જીવન નિયમિત હોય છે, તેમનો ખોરાક સાદો પૌષ્ટિક ને શીતવીર્ય હોય છે, તેમની હવા સુકી અને ફેરફાર રહિત હોય છે. તેઓને સખ્ત મહેનત કરવી પડતી નથી. તોપણ આરોગ્ય સંરક્ષણ માટે જરૂર જોઇએ તેટલી કસરત તેમને મળે છે.. તેઓ તેમના ધર્મની મના હોવાને લીધે દારૂ કે બીજા માદક પદાર્થોનો સ્પર્શ પણ કરતા નથી."

પ્રાચીન સમયની દીર્ઘાયુષી આર્ય પ્રજાનાં દ્રષ્ટાંતો.

આપણા ઋષિયો, યોગીયો વગેરે હજારો વર્ષ જીવ્યા બાબતનાં ઉદાહરણો જે પુરાણોમાંથી મળી આવે છે તે કપોળ કલ્પિત નથી પણ સત્ય છે. ત્રેતાયુગના પશ્ચાત ભાગમાં પણ, એટલે શ્રી રામચંદ્રજીના સમયમાં પણ સાધારણ આયુષ્ય હજાર વર્ષ ઉપરાંતનું હતું અને કોઈ અલ્પાયુષી મરે તો આવું અસાધારણ પરિણામ કોઈ પાપને લીધે થવાનું લોકો માનતા. વિશ્વ વિખ્યાત અલેકઝાન્ડર ધી ગ્રેટે હીંદુસ્તાન પર ચઢાઈ કરી, ત્યારે પણ આર્ય પ્રજાની નીતિ, તંદુરસ્તી ને દીર્ઘાયુષ્ય માટે

વખાણ કર્યાં હતાં. ચીનના બૌધધર્મી પ્રખ્યાત મુસાફરને પણ હીંદી પ્રજાનું લાંબુ આયુષ્ય જોઈ આશ્ચર્ય થયું હતું. રોબેરીમ કહે છે કે "હિંદુસ્તાનના પ્રાચીન તત્વવેત્તાઓ કે જેઓ લગભગ નવસ્ત્રા અને ઉઘાડા પગે રહેતા હતા, ને જેને યુરોપીયનો જીમનોસોફીસ્ટ (Gymnosophists) કહેતા. તેઓ ફક્ત ફળ અને તાજી શાક ભાજી ખાઈ રહેતા હતા તે લોકોનો ધર્મ સિદ્ધાન્ત એવો હતો કે જે ખોરાક સૂર્યના તાપથી પાકે તે શિવાય બીજો કોઈ પણ જાતનો ખોરાક ખાવો નહિ. આ ખોરાકમાં પાર્થિવ તત્વ ઓછા પ્રમાણમાં હોવાથી એવું કહેવાયેલું છે કે આ લોકો પૂર્ણ આરોગ્ય રહેતા ને દોઢસોથી બસેં વર્ષ જીવતા." સર વીલીયમ ટેમ્પલ પોતાના "જ્ઞાન ઉપર નિબંધ" નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે, બ્રાહ્મણોનું નૈતિક તત્વજ્ઞાન મન અસ્વસ્થ કરનાર શારીરિક સર્વ વ્યાધિ થતા અટકાવવામાં, મન સ્વસ્થ કરવામાં અને દુનીયાદારીની સર્વ ચિંતાથી વિરક્ત રહેવામાં અને વર્તમાનકાળ અને ભૂતકાળના સર્વ ચિંતામય વિચારો સ્વપ્નવત્ જાણવામાં સમાયેલું હતું. તેઓ મૃત્યુ અને જીવન, હર્ષ અને શોકને સમાન સમજતા હતા. તેઓનો ન્યાય એટલો તો બધો શિક્ષણિય અને તેઓનું મિતાહારપણું એટલું તો બધું ઉત્તમ હતું કે તેઓ ફક્ત કંદમૂળ ઉપર રહેતા. જો તેઓ વ્યાધિગ્રસ્ત થતા તો અમિતાહારપણાનું તે ચિન્હ સમજી શરમને લીધે તેઓ મૃત્યુ પામતા પણ ઘણા દોઢસો વર્ષ જીવતા અને કેટલાક બસેં વર્ષ પણ જીવતા.

ટામસપાર ૧૫૦ વર્ષ ૯ માસ.

આ માણસ સોપશાયરના એલ્હરબરો પ્રગણામાં ઈ. સ. ૧૪૮૩ માં જન્મ્યો હતો. ઉત્તમ પ્રકૃતિનો હતો, આનંદમાંજ દિવસ ગુજારતો હતો. તેને તેના ૧૦૧ મા વર્ષમાં નીતિના કાયદાનો ભંગ કર્યાથી તેના ઉપર કામ ચલાવવામાં આવ્યું હતું. મુકરદમામાં પડેલા પુરાવા ઉપરથી યુવાન પુરૂષ જેટલીજ તેની કામાસક્તિ સાબીત થઈ હતી! ૧૨૦ મે વર્ષે તેણે એક વીધવા સાથે લગ્ન કર્યું હતું. તે વિધવા એમ કહેતી હતી કે તેનો ધણી ઘરડો છે એવો એનો કદી અનુભવ થયો નહોતો. તેણે ૧૩૦ મા વર્ષ સુધી ખેતરમાં કામ કર્યું. જ્યારે ચાર્લ્સ રાજાએ આ માણસ વિષે સાંભળ્યું ત્યારે તેને જોવાની તેને ઇચ્છા થઇ. એરેન્ડેલના ઉમરાવે તેને રાજા આગળ રજુ કર્યો. ચાર્લ્સ રાજાએ તેને ઉત્તમ પ્રકારનું ભોજન આપ્યું. સાદી જીંદગી ને સાદા ખોરાકમાં ગામડાની સ્વચ્છ હવામાં ઉછરેલો હોવાથી શેહેરની ગલીચ હવા અને ઉંચો ખોરાક તેના મૃત્યુનાં કારણરૂપ થઇ પડયાં. પ્રોફેસર હાર્વે જેણે રક્તાભિસરણના સિદ્ધાંતનો શોધ કર્યો છે તેણે તેની લાસ તપાસી. તેને એક મોટી છાતીવાળા જાડા શરીરમાં એક મોટું તંદુરસ્ત યકૃત, વિશાળ ભેજું, મજબુત અવયવો, અને કોસ્ટલ પાંસળીની કૂર્ચા કે જે મુખ્યત્વે કરીને વૃદ્ધ પુરૂષોમાં અકડ થઇ જાય છે તે જુવાન પુરૂષ જેવી સ્થિતિસ્થાપક માલમ પડી. હાર્વેની આ શારીરિક અંત સ્થિતિ જોતાં ખાત્રી થઇ કે જો તેનો પ્રથમના જેવો જીવન વ્યવહાર ચાલુ રહ્યો હોત તો તે ઘણાં વર્ષો જીવત.

૮૧ વર્ષના પુત્ર, ૧૧૩ વર્ષના પિતા, ૧૪૩ વર્ષના પ્રપિતા, સર્વેનું સામાયિક કુટુંબ.

એક પ્રસિદ્ધ ગ્રંથમાં નીચેની હકીકત વર્ણવવામાં આવી છે. ઇ. સ. ૧૫૫૪ ના જુલાઇ મહીનાની ૩૧ મી તારીખે ધર્મગુરૂ અર્મીનક એક શેરીમાં થઇને જતો હતો તે વખતે તેણે એક ૮૧ વર્ષના ઘરડા માણસને તેના ઉંબરા ઉપર બેશીને રડતો જોયો. તે તેની પાસે ગયો ને તેને રોવાનું કારણ પુછ્યું; તે બોલ્યોઃ "મારા બાપે ચાબુકોથી માર્યો માટે રોઉં છું" ધર્મગુરૂને આ જવાબથી અજાયબી થઇ અને આ ઘરડા માણસના શીક્ષા કરનાર બાપને જોવાની ઇચ્છા થઇ. ૧૧૩ વર્ષનો એક સુરક્ષિત ઘરડો માણસ તેના આગળ રજુ થયો. ધર્મગુરૂએ તેની સાથે વાતો કરી ને વાતે વાતે

પુષ્કળ નજરે પડતા અને આજ પ્રાંતમાં કેટલાક ડુંગરી પ્રદેશનાં ગામો છે જેમાં ૮૦ વર્ષની અંદર થોડાજ મનુષ્ય મરણ પામતા. રશીયા દેશના પૂર્વ ભાગમાં વસ્તી છુટીછવાઈ હતી અને ત્યાં લોક પશ્ચિમ રશિયાના લોકોની માફક સુધરેલા હતા નહિ અને જ્યાં સુધી તે ભાગમાં સરકારે હોસ્પીતાલ ને ડાક્ટર લોકોની મફત સવડ કરી નહોતી ત્યાં સુધી તેની વસ્તીમાં ૧૦૦ થી ૧૪૦ વર્ષની વયના દીર્ઘાયુષી લોકો પુષ્કળ નજરે પડતા. ૭૮૯૧૩૭ લોકની વસ્તીમાં ૨૦૬૧ લોક ૧૪૦ વર્ષ પર્યંત દીર્ઘાયુષી થઇ મરણ પામેલ હતા. સેંકડો વર્ષ થયા નીતિભ્રષ્ટ થયા છતાં પણ વ્હેસ્પેશિયન બાદશાહના વખતમાં એક નાના પ્રાંતમાં સો વર્ષ ઉપરાંતની વયના ૫૪ લોક હતા. આપણા વૃદ્ધ પુરૂષો સાથે આ સંબંધી વાતચીત કરતાં સર્વે એક અવાજે એવુંજ કહે છે કે આપણે દિવસે દિવસે આયુષ્ય ક્ષીણને હતવીર્ય થતા જઇએ છીએ.

દીર્ઘાયુ મનુષ્યની જીવન પદ્ધતિપરથી લક્ષમાં લેવા લાયક બાબતો.

ઉપર દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોનાં ઉદાહરણો આપવામાં આવ્યાં છે, તે પૈકી ઘણા માણસો તેમના અંતસમય સુધી સશક્ત અને નિરોગ હતા. તેમની ઇંદ્રિયો શિથિળ થઇ ન હતી. તેમજ તેમના દાંત પડી ગયા નહતા. વાળ ધોળા થયા નહતા. કાને બહેરાશ ને આંખે ઝાંક પણ આવી નહોતી. જનસમાજની જે સાધારણ માન્યતા એવી છે કે બેતાળીસ વર્ષે બેતાળાં આવવાં જોઇએ, ને ઘડપણમાં દાંત પડી જવા જોઇએ, તે ઉપરનાં ઉદાહરણોથી અસત્ય હોવાનું સિદ્ધ થાય છે. પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે પોતાનાં પ્રાણી જીવે ત્યાં સુધી તેમને શારીરિક વ્યાધિ ન થાય એવી તેણે મનુષ્ય યંત્રમાંજ ગોઠવણ કરી રાખી છે ને આ રચના વિરૂદ્ધ પરિણામ એ સ્વાભાવિક નથી, પણ કૃત્રિમ છે એટલે શારીરિક પાપની શીક્ષારૂપે છે. હવે દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોના આહારને લાંબી જીંદગી સાથે શો સંબંધ છે, તે બાબત ડાક્ટર ડી. લેસી ઇવાન્સ કહે છે કે સો વર્ષ ઉપર જીવેલા બેહજાર માણસોના જીવનચરિત્ર ઉપરથી આપણને જોકે તેમની રહેણી અને ખોરાકમાં ભિન્નતા માલમ પડે છે, છતાં જ્યાં જીવન સંબંધી નિશ્ચયાત્મક હકીકત મળી આવી છે, તે ઉપરથી દીર્ઘાયુષીનું એક સામાન્ય કારણ ખોરાક લેવાના પ્રમાણમાં મિતાહાર હોવાનું જણાયું છે.

મનુષ્યની હાલની સ્થિતિ.

ઉપરના વિવેચનથી તથા દીર્ઘાયુષી પુરૂષોનાં આપેલાં દૃષ્ટાન્તોપરથી મનુષ્યની આયુર્મર્યાદા સામાન્ય રીતે ૧૨૦ વર્ષ હોવાનું જણાય છે, એટલે કે નિદાન તેણે ૧૨૦ વર્ષ તો જીવવુંજ જોઇએ. જો તે મુદતથી વહેલું મૃત્યુ થાય તો તેને આત્મઘાતિક અથવા તો આકસ્મિક માનવું જોઇએ. જ્યારે આધુનિક સમયમાં જીવન મુદત ૧૦૦ વર્ષ ઉપરથી ૩૫ વર્ષ ઉપર આપણા આર્યાવર્તમાં આવી ગઇ છે ત્યારે દરેક દેશહિતચિંતકને ખેદ થયા વિના રહેશે નહિ. આ પરિણામ મહત્ પાપનું ચિન્હ છે, ને કયાં કયાં કારણોથી આ અનિષ્ટ પરિણામ આવ્યું છે તે શોધી કાઢી તેના ઉપાયો યોજવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે. આ માસિકમાં દીર્ઘાયુષી થવા માટે વખતોવખત અમુલ્ય સુચનાઓ આપવામાં આવે છે ને હવે પછીના અંકોમાં પણ અપાતી રહેશે. "દીર્ઘાયુષી થવાની કળા" એ નામનો એક અતિ ઉપયોગી લેખ હવે પછી આપવાનો અમારો ઇરાદો છે.

હડકવાનો ઉપાય.

મહેરબાન રો. રા. ધનવંતરી પત્રના મેનેજર સાહેબ,
ભોગીલાલ ત્રીકમલાલની સેવામાં
વિશનગર.

વિનંતી સાથે લખવાનું કે અદ્યાપી સુધી હડકાયા કુતરાનો ઉપાય સેંકડો ડાક્ટરો શોધ્યા કરે છે તે અનુભવસિદ્ધ થયેલ નથી. મને પરોપકાર તરીકે એક મહાત્મા પાસેથી તેના ઉપાય મળેલ છે. તે મેં બાર માણસ તથા બે ગાય ઉપર અજમાવી જોતાં ઇશ્વર કૃપાએ તેમાં ફળીભુત થયો છું તેથી મારો વિચાર આપના લોકપ્રીય માસીક પત્રકમાં દાખલ કરાવવા ઉમેદ છે તેથી આશા રાખું છું કે આપ લોકના જાણ્યુ વાસ્તે દાખલ કરશો. એવી આશાથી લખેલ છે તે નીચે પ્રમાણેઃ " રેતાળ જમીનમાં એક નાનું ઝાડવું થાય છે તે ઝાંખરા જેવું હોય છે ને તેમાં તમામ જીણા પાન હોય છે તેને આંહી " શણ યાને ખીપ યાને સંગીતરા " કહે છે. આ ઝાંખરાં પથરા ઉપાડનાર ગાડીવાળાઓ પોતાની ગાડીમાં પાથરે છે. તે વાપરવાની રીતઃ-સદરહુ ઝાડની કુંપલ પૈસા ૧ ભાર, તેની સાથે મરી નંગ ૨૧, પાણી તોલા ૫ સાથે વાટી લુગડે ગાળી હડકાયું કુતરૂ કરડ્યા પછી સાત દીવસ સુધી સવારમાં એક વખત પીવાથી જીવતા સુધી હડકવા ઉપડતો નથી. અને જો ઉપડયા પછી એને પાવામાં આવે તો તેની સાથે પથ્ય અજીર્ણ થાય તેટલું તલનું તેલ પાવાથી ઝાડા સાથે નાનાં નાનાં જીવડાં નીકળી જઇ ઉપડેલ હડકવા પણ ઇશ્વર કૃપાએ શાંત થઇ જાય છે. આ દવા તાત્કાલીક જડીબુટ્ટી, અને પુરેપુરી ખાત્રીવાળી છે તે ફક્ત પરોપકારને માટેજ જગજાહેર કરેલ છે.

કચ્છ માંડવી બંદર હનુમાન ગલી. તા. ૨૩-૭-૧૯૧૧.	વૈદ્ય ભટ્ટ નરોતમરામ રણછોડજી ભુજવાળા, આર્ય ઔષધાલય.

આભાર સહીત સ્વીકાર.

" Leprosy & its Treatment. "—*Third Edition By Pandit Kriparam Sarma. pp. 232. Supirior Antique paper. Get up excellent. Published by the Author at 8, Nandi Bagan Lane, Salkea, Hawrah. A. D. 1911.*

The success of Pandit Kriparam in curing the loathsome disease leprosy, is very very remarkable as evidenced from a large number of cases discribed in detain with photos of patients taken before and after the cure. The merits of Pandit Kriparam's Cure for Leprosy are so strongly and unconditionally testified by very many Indian & European eminent gentlemen as to leave hardly any doubt about its

efficacy. We heartity congratulate Pandit Kriparam for a success which is surly an envy of both Indian & foreign medical men.

"તરૂલતા." કિંમત રૂપૈયો એક, પ્રસિદ્ધ કર્તા: "ધિ 'કોરોનેશન એડવરટાઇઝર' પત્રના મેનેજર. આ નવલકથા પોતાનાં ગ્રાહકોને ભેટ આપીને મેનેજરે તેમને ઘણોજ આનં અને બોધ આપવામાં સારી ફતેહ મેળવી છે, એમ કહેવામાં કાંઇજ હરકત નથી. આ સાંસારિક અને ઐતિહાસિક નવલકથા ઈંગ્રેજી પુસ્તકનો અનુવાદ હોવાથી વાંચકોને અહિંના સ્ત્રીજીવ સાથે પશ્ચિમની સ્ત્રીઓના જીવનની સરખામણી કરી જોવાનો સારો લાભ મળે છે. આ રીતે "કોરોનેશન એડવર ટાઇઝર" પોતાનાં ગ્રાહકોને વધુને વધુ સંતોષ આપતું રહો, દિવસે દિવસે બહોળા ફેલાવાને પામતું રહે, એમ અમે ઇચ્છીયે છીયે.

"નિત્ય નિયમ પૂજા"—આ એક સંસ્કૃત પ્રાકૃત મૂળ ગ્રંથ ગુર્જર ટિકા સાથે પ્રસિદ્ધ કરનાર ડૉ. ભાઇલાલ કપુરચંદ શાહ (મુ. નાર, જીલ્લે ખેડા) છે. આ પુસ્તક સારા કાગળ પર ઉત્તમ રીતે છાપીને પાકા પુઠા તથા સોનેરી સુશોભિત અક્ષરના નામ સાથે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. કિંમત માત્ર આઠ આના છે. જૈન ભાઇઓને બહુ ઉપયોગમાં આવે તેવું છે. આ ગ્રંથમાં કાષ્ટાસંઘી, અને મૂળસંઘી દેવ-શાસ્ત્ર-ગુરૂપૂજા, અકૃત્રિમ ચૈત્યાલયોનો અર્ઘ, સિદ્ધપૂજાનો પ્રત્યાષ્ટક અને ભાવાષ્ટક, સોલહ-કારણાદિક અર્ઘ, પંચ પરમેષ્ટીની જયમાલ, શાન્તિપાઠ, વિસર્જન વગેરે, તેમજ આરતી, સ્તુતીપાઠ, અને વિતરાગ સ્તોત્ર આપેલાં છે. પૃષ્ઠ ૧૫૦ છે. ઉપર લખેલે ઠેકાણેથી આઠ આને મળી શકે છે.

"ફ્રશો-ગર્દ (i. e Renovation)"—આ એક ત્રિમાસિક ચોપાનિયું ધી પારસી વેજીટેરિયન એન્ડ ટેમ્પરન્સ સોસાયટી તરફથી હાલજ પ્રકટ થવા લાગ્યું છે. તેનો પહેલોજ અંક વાંચી જોતાં અમને ઘણોજ આનંદ તથા ભવિષ્ય માટે બહુજ સારી આશા પેદા થાય છે. અધિપતિ રા. એરવદ ફીરોઝ શાપુરજી મસાની એમ. એ. છે. અને લેખકો પણ સારા વિદ્વાન અને અનુભવી છે. માંસાહારનો નિષેધ અને અન્ન, ફળ, દુધ, શાકના ખોરાકની ઉત્તમતા જરૂથોસ્તી ધર્મશાસ્ત્ર અને હાલની વિદ્યા તથા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રને આધારે બહુજ વખાણવા લાયક રીતે આ ચોપાનીયામાં લખવામાં આવે છે. જે હેતુને માટે અને જે ઉમદા ઉદ્દેશથી આ ચોપાનીયું પ્રસિદ્ધ થવા લાગ્યું છે, તે સર્વે સંપૂર્ણ રીતે પાર પડો એવી અમારી ખાત્રી અને પાકપરવરદિગાર પ્રત્યે પ્રાર્થના છે. આમીન.

"સ્ત્રીઓનું ખાનગી વાચન"—આ પુસ્તકના લેખક રા. નટવરલાલ કનૈયાલાલ વૈષ્ણવ ટાઈપીસ્ટ છે. આ નાનકડી ચોપડીમાં સ્ત્રીઓને થતાં માસિક ઋતુસ્રાવ સંબંધીનાં દરદો, જેવાં કે, નષ્ટાર્તવ, અત્યાર્તવ, પિડિતાર્તવ, અનિયમિત આર્તવ, વગેરેનું વર્ણન, કારણો, અને ઉપચાર ટુંકાણમાં પરંતુ સાદી ભાષામાં લખવામાં આવ્યાં છે. તે ઉપરાંત રજોદર્શન, સગર્ભાવસ્થા વગેરે સંબંધીની સાદી સમજ અને તેવી સ્થિતિમાં પાળવાના નિયમો અને રાખવી જોઈતી સાવચેતી પણ આપવામાં આવી છે. આ નાનકડા પુસ્તકનો ઉપયોગી વિષય રોયલ સોળ પેજી એવા કદનાં ૪૧ પૃષ્ટમાં પુરો થાય છે. તે જોતાં તેની રાખેલી કિંમત પાંચ આના કાંઈક વધારે છે. તે જો ઓછી કરવામાં આવે તો કદાચ વધારે લોકો તેનો લાભ લેઈ શકે, એમ અમારૂં માનવું છે. ગુજરાતી ભાષામાં સ્ત્રીઓનાં દરદો સંબંધીનાં આવાં સસ્તાં પુસ્તકોની ખોટ છે, તે પુરી પાડવાનો આરંભ રા. નટવરલાલ જેવા એક વૈદ મંડળની બહારના સજ્જને કર્યો છે. તે માટે તેમને ખાસ ધન્યવાદ અને ઉત્તેજન ઘટે છે.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ, સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા **શ્રી** ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

[પુસ્તક ૪ થું.] ઑક્ટોબર, નવેમ્બર ૧૯૧૧. [અંક ૧૦-૧૧ મો.

તંત્રી તરફનો ખુલાસો.

"ધન્વંતરિ" માસિકના ચાલુ ચોથા વર્ષના આરંભથીજ તેના સ્વરૂપમાં થયેલા કેટલાક મોટા ફેરફારો તરફ ગ્રાહક મહાશયો અને સામાન્ય પ્રજાનું ધ્યાન ખેંચાયા વિના રહ્યું નથી. પ્રથમ ફેરફાર તો ૭ ફૉર્મ એટલે અડતાળીસ પૃષ્ઠ સફેદ ગ્લેઝ કાગળ પર છાપેલા અતિ ઉત્તમ લેખો દર મહિને ગ્રાહકોને લવાજમ વધાર્યા વગર પુરા પાડવાનો છે. તે ઉપરાંત વળી અમે કેટલીક વખત એકાદ ફૉર્મ જેટલું મેટર વધુ પણ આપીયે છીયે, દાખલા તરિકે, ચાલું વર્ષના ફેબ્રુઆરીના અંક વખતે. આ ઉપરાંત બીજો ફેરફાર માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થતા લેખોની જાત સંબંધીનો છે. હજારો જાતના રોગો અને તેને દબાવી દેવાનો ગુણ ધરાવનારી દવાંઓનાં નામ, વર્ણન અને ઓળખવા વાપરવાની રીતો સંબંધી માહિતી આપનારાં કરોડો પુસ્તકો દેશી વિદેશી ભાષાઓમાં છપાયલાં છે, અને આવીજ માહિતી છુટક છુટક આપનાર ચોપાનીયાં પણ ઘણુંએ છે. પરંતુ "ધન્વંતરી" માસિક દ્વારા અમે જે કરવા માગીયે છીયે તે ઉપર કહ્યું તેના કરતાં વધારે ઉપયોગી અને ચઢતા પ્રકારનું છે. અર્થાત, રોગો કદિ પણ થવાજ ન પામે તેવા રસ્તા પ્રજા વર્ગને દેખાડવા, અને જો કદાપિ જાણે અજાણે ગ્રાહકો પોતે કે તેમનાં સંબંધીઓ રોગનાં ભોગ થઇ પડે, તો તેમ થવાનાં મૂળ ખરાં કારણ ખોળી કહાડી તે દૂર કરી કુદરતના અચળ નિયમો પ્રમાણેજ ઉપચાર કરી, થોડે ખર્ચે સુખપૂર્વક રોગનો સમૂળો સદાકાળ માટેનો નાશ કરી, સુખી સંતોષી સુદીર્ઘાયુષ ભોગવી જીવન સાફલ્ય સાધી શકે તેવું અમુલ્ય જ્ઞાન તેમને આપવું,

અગર આપવાનો યથાશક્ય યથામતિ પ્રયત્ન કરવો, તેમાંજ અમારાં કર્તવ્ય અને અભિલાશાની સંપ્રાપ્તિ અમે માનીએ છીએ. હવે આવા અતિ ઉપયોગી ગંભીર વિષયો વિષે વિવેચન કે ચર્ચા કરવાનું હાથમાં લેઇ તેના સંબંધી દસપાંચ લીટીઓ કે બે ચાર પાનાં લખી તેને બીજા મહિના માટે મુલતવી રાખવું એ અમને ઠીક લાગતું નથી. વ્યાવહારિક પારમાર્થિક વિકટ જંજાળોમાં ગુંચાયલા ગ્રાહકો એક બે મહિના પર કહેલી તુટક તુટક બાબતો બરાબર યાદ રાખી શકે એ બહુ સંભવતું નથી. અને આવી રીતે કટકે કટકે પ્રસિદ્ધ થતા લેખો ગમે તેવી સારી રીતે લખાયલા હોય તોપણ વાંચનારના મનપર જોઇયે તેવી સારી છાપ બેસાડી શકતા નથી એમ અમારૂં અનુભવપૂર્વક માનવું છે. અને તેથીજ અમે ચાલુ વર્ષમાં **"ક્ષયરોગ", "ક્રોમોપથી એટલે રંગરસાયન વિદ્યા"**, વગેરે ઉપયોગી વિષયો એકસામટા સંપૂર્ણ પ્રકટ કર્યા છે, અને બધા કરતાં પણ બેહદ વધારે ઉપયોગી આ **"આહાર મીમાંસા"** નો લેખ પણ સામટોજ પ્રસિદ્ધ કરી ગ્રાહકોને પુરો પાડવાનો અમે ઠરાવ રાખ્યો છે. આ "આહાર મીમાંસા" અમે એક જુદા પુસ્તક રૂપે છપાવીને દોઢ બે રૂપૈયે ખુશીથી વેચી તથા ખપાવી શકત. પરંતુ ઘણા મિત્રોએ અમને એવો આગ્રહ કર્યો કે આવા અતિ ઉપયોગી જ્ઞાનનો "ધન્વંતરી" નાં ગ્રાહકોને થોડે ખર્ચે લાભ મળવો જોઇયે. તેથીજ અમે માસિકના ઑક્ટોબર નવેંબર અને ડેસેંબરના અંકોમાં આ લેખ સંપૂર્ણ પ્રસિદ્ધ કરવાનો ઠરાવ રાખ્યો છે. આહાર એટલે ખાનપાન ઉપર આપણાં શરીર તથા મનના આરોગ્યનો, હૃદયની પવિત્રતાનો; સામાન્ય સુખ સંતોષનો અને એકંદર આબાદીનો સૌથી વધારે આધાર રહેલો છે; એ વાતનું સમર્થન "આહાર મીમાંસા" ના લેખક ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદે ઉપોદ્ઘાતમાં ખાસ કરીને, અને સાધારણ રીતે આખા પુસ્તકમાં બહુ સારી રીતે કર્યું છે, તેથી તે વિષે અહિં ફરીથી લખવું ઉચિત નથી.

હવે એક વધુ ખુલાસો એ કરવાની જરૂર છે કે, જો કે ત્રણ અંકોમાં એકજ વિષય "આહાર મીમાંસા" નો છાપવાનો અમારો વિચાર છે, તોપણ તે ઉપરથી ગ્રાહકોએ એમ નથી માનવાનું કે ત્રણ મહિના સુધી તેમને માત્ર એકજ જાતનો માનસિક ખોરાક ખવરાવ્યા કરવામાં આવશે. આહારના વિષયને પ્રત્યક્ષ તથા પરોક્ષ રીતે માનવ જીવનનાં અંગભુત દરેક વિદ્યા, કળા, શાસ્ત્ર સાથે ગાઢો સંબંધ છે, અને તેથી આહારના મહાન સવાલ પર વિવિધ દૃષ્ટિ બિંદુથી ચર્ચા ચલાવતાં ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ વાંચેકો સમક્ષ તરેહવાર સ્વાદિષ્ટ અને ચિત્તાકર્ષક ખોરાક મગજવડે પચાવવા ખાતર રજુ કરશે. ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદે "આહાર" સંબંધી આ પુસ્તક લખવા માંડ્યું છે તેવું સર્વદેશી પુસ્તક દેશી વિદેશી કોઇ પણ ભાષામાં હજુ સુધી લખાયલું નથી એમ અમે હિંમતથી કહી શકીયે છીયે. અને આવા ઉત્તમ જ્ઞાનનો લાભ છેક પાણીને મુલે અમે "ધન્વંતરી" નાં ગ્રાહકોને આપવાનો ઠરાવ રાખ્યો છે તો તેથી સર્વેને સંતોષજ થશે એમ અમારી ખાત્રીપૂર્વક આશા છે.

કેટલાક સજ્જનો તરફથી અમને પુછવામાં આવે છે કે, "તમે ગ્રાહકોને દર વર્ષે કોઇ પુસ્તક ભેટ આપો છો કે કેમ?" આવા સવાલના જવાબમાં જણાવવાનું કે, બીજાં કેટલાંક માસિકોની માફક "ધન્વંતરિ" નું કદ ચાર ફૉર્મનું રાખી પછી વર્ષમાં કુલ દશ બાર ફૉર્મ જેટલા કદના પુસ્તક કે પુસ્તકોની "ભેટ" આપવાને બદલે અમે દર મહિને બે ફૉર્મ લેખે એક વર્ષમાં ચોવીસ ફૉર્મ જેટલું 'મેટર' વધારે આપીએ છીએ, જે જુદી ભેટો કરતાં વધારે પસંદ કરવા લાયક છે.

ચાલુ વર્ષમાં કોઇ-કોઈ અંક જરા મોડા વહેલા નિકળ્યા છે, તે માટે અમે દીલગીર છીએ, અને જો કે તેમ થવામાં કેટલીક ખાસ અડચણો અમને નડી હતી તે વાત બાજુપર રાખીયે તોપણ અમને આશા છે કે અમે જે ઉત્તમ વાંચન પુરૂં પાડીએ છીએ તેથી ગ્રાહકોને સંતોષ થયા વિના નહિજ રહે. અમારો ઉદ્દેશ "ધન્વંતરી" મારફત માત્ર ઘડીભર આનંદ આપનાર વાંચન પુરૂં પાડવાનો નથી, પરંતુ માનવ જીવનને વધુ સુખી અને ઉદ્દગામી શી રીતે કરવું તે સમજાવનાર સંગીન અને નવીન માર્ગ બતાવવાનો છે. કારણ કે એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાને કહ્યું છે કે, Let us not, therefore, read for amusement, as the children do; neither for information, as those who are avaricious for facts alone. No, let us read to live! And by so doing make ourselves an atmosphere of all great thoughts, a companionship of all the noblest minds. "તેથી કરીને જેમ બાળકો કરે છે તેમ ગમ્મતની ખાતરજ આપણે કાંઈ વાંચવું નહિ; તેમજ બનાવો જાણવા માટે જેઓ લોભી હોય છે તે લોકોની માફક માહીતી મેળવવા ખાતર પણ આપણે વાંચવું જોઇયે નહિ. ના, આપણું વર્તન ઉચ્ચ બનાવાની ખાતરજ આપણે વાંચવું જોઇયે! અને તેમ કરીને આપણી આસપાસ સર્વ મહાન વિચારોનું વાતાવરણ, અથવા તો સર્વ ઉમદામાં ઉમદા મનુષ્યોની મૈત્રી, પેદા કરવી જોઇયે."

સ્વીકાર અને અભિપ્રાય.

"वनौषधि प्रकाश."—इस मासिक पत्रिकाके प्रथमांक उसके विद्वान संपादक बाबु रामशर्मा मीरतवासी तर्फसें अभिप्रायार्थ हमको प्राप्त हुआ हैं जो अति आनंदसें स्वीकारा जाता हैं। विशेषमें वह बात ही कबुल कीये विना हम नही रह शकते कि एत-द्देशीय सर्व भाषाओंमें वनौषधि विषयक सचित्र मासिक फक्त इस "वनौषधि प्रकाश" ही है। इस पत्रिकाको प्रकट करनेका उद्देश संपदक महाशयने इस प्रकार जतलाया है:— "हमारे महर्षियोंने बहुतसे निघन्ट निरुपण किये; किन्तु उन्होंने अपने बुद्धिबलसे समुद्रको कलशमें स्थापित किया हैं। देखिये प्रत्येक औषधिके एसे नाम रक्खे हैं कि जो ठीक उसी वस्तुको प्रतीत कराते हैं, किंतु आज इस विद्याके प्रचारमें बाधा पडनेके कारण हम में इतनी बुद्धि नहीं रही कि केवल नामोंहीसे वस्तुओंका पदार्थ ज्ञान कर लें, जिसमें वनस्पति विद्या तो अत्यंत ही दुरुह है, जिसमें पूरा विवरण ज्ञात हुये विना ठीक वस्तुका ज्ञान नहीं होता। इत्यादि कारणोंको सन्मुख रखते हुए हमने इस पत्रिका निकालना प्रारम्भ किया है, जिसमें प्रत्येक बूटीका रंगीन चित्र प्रत्येक अंग पूरा पूरा विवरण गुणदोष, उपयोग, बहुतसी भाषाओंमें नाम इत्यादि सभी वस्तुएँ हुवा करेंगी।" इस मासिकको हम संपूर्ण विजय इच्छते हैं.

"सुधानिधि"—सुधानिधि नामका एक आयुर्वेदीय वैद्यकका मासिक पत्र प्रयाग-से निकलता है. उसके संपादक आयुर्वेद पन्चानन पंडित जगन्नाथप्रसाद शुकल हैं. उच्च

कोटिके इस वैद्कीय मासिकका वर्तमानमें दुसरा वर्ष चलता है. वार्षिक उपाहार दो रुपैये है. पत्रमें लेख अच्छे अच्छे होते रहे; समय समयपर समझानेके लिये चित्रोंका भी प्रयोग किया जाता है. हमारे सामने इस समय द्वितीय वर्षका तीसरा (भाद्रपद मासका) अंक विद्यमान है, जिसमें आयुर्वेदोद्धार, कायदेकी तलवार, संक्षिप्त आलोचना, समाचार, विविध संग्रह, अनुभविक प्रयोग, दही, वैद्यक सम्मेलन, बालाविनोद आदि अत्युच्च विषयोंका समावेश किया गया है, उससें उसके सम्पादन कार्यकी शुद्ध भावसें प्रशंसा किये विना जी नहीं मानता. इस पत्रिकाको प्रतिमास पढनेंसे सर्व सांधारणभी सहजमें विनोदके साथ आरोग्य संरक्षणके मार्ग अच्छी भांती हांसेल करसकेंगे. ईस प्रकारके सुंदर लेखोंसे विभूषित "सुधानिधि" को चलानेके लिये उसके विद्वान संपादकने भारे घाटा उठाना पडता है, यह सुनकर हमें बहुत दुःख हुआ. हमेरा खास आग्रह और आन्तरेच्छा हैं कि हिंदी हितैपियों और आयुर्वेद के प्रेमियोंको ऐसा यत्न करना चाहिये कि "सुधानिधि" को भविष्यमें किसी प्रकारका आर्थिक कष्ट न सहना पडे.

નડીઆદ હિંદુ અનાથાશ્રમનેા રીપેાર્ટ સને ૧૯૦૮ થી સને ૧૯૧૦-૧૧ સુધીનેા-તે સંસ્થાના મંત્રી તરફથી અવલેાકનાર્થે મળ્યેા છે. નડીઆદની જાહેર પ્રજાએ ઉઠાવેલું આ કાર્ય ખરેખર સ્તુત્ય છે. જુના વખતથી ચાલતી આવેલી દાનની રીતિઓ બદલવાનું આવશ્યક છે, એમ જેઓ માને છે, તેમને દાન કરવાનું આ નવું ક્ષેત્ર છે.

હાલના સમયમાં આવાં આશ્રમેાની કેટલી બધી જરૂર છે, એ વિષય પરત્વે રીપેાર્ટમાં ઘણીજ સરસ રીતે લખવામાં આવ્યું છે. જે વાંચતાં ભારત માતની લાગણીવાળા સુપુત્રનું હૃદય દ્રવે છે. આવાં કાર્યમાં હમેશાં તેના ચાલકેા અને વ્યવસ્થાપકેાના ચારિત્રની તેમજ દઢતાની પરીક્ષા થઈ જાય છે, આ પ્રકારની પરીક્ષામાં તેના કાર્યવાહી ગૃહસ્થેા ઉત્તીર્ણ થયાં છે એમ ખુશીથી કહી શકાશે. ત્રણ વર્ષ જેટલી મુદતમાં પ્રતિકૂળ સ્થિતિઓ સામે ટક્કર ઝીલી "નડીઆદ હિંદુ અનાથાશ્રમ" હાલની સ્થિતિએ પહેાંચ્યું છે. એ દેશેાન્નતિનું ચિન્હ છે.

આ સંસ્થાને હજુ ધનની ઘણી જરૂર છે. પરંતુ તેના ચાલકેાએ અત્યાર સુધી જે ધૈર્ય અને ખંતથી કામ લીધું છે, તે પ્રમાણે ચાલુ રાખશે તેા ધન પ્રાપ્તિ એ તેમને માટે કઠિન નથી.

આપણામાં જુદી જુદી વસ્તુઓનાં દાન અને તેના પુણ્ય માટે ઘણા પ્રકારની કહેવતેા છે, જેવી કે અન્નકે દાતાસુખી, વસ્ત્રકે દાતા કૈલાસ પતિ, ઇત્યાદિ. આ પ્રમાણે પાત્ર, અપાત્રનેા વિવેક જાણ્યા સિવાય દાન કરતાં પણ એકજ જાતનું દાન, અન્ન, વસ્ત્ર અગર બીજી કાંઈ ચીજનું કરી શકાતું. પરંતુ આ સંસ્થાને યથાશક્તિ દાન કરતાં, અન્ન, વસ્ત્ર, સ્થાન, વિદ્યા વિગેરે જુદાં જુદાં દાનના કર્તા એકી વખતે થઇ શકાય છે. ટુંકી રકમમાં આ સઘળી રીતે દાન કરવું અશક્ય છે, તે આ સંસ્થાને દાન કરવાથી શક્ય બને છે.

ઉત્તમ આદર્શવાળી, દેશેાન્નતિના કાર્યમાં સહાયભૂત ગણાતી, સ્વધર્મના માર્ગમાં સ્વકર્તવ્ય બજાવતી આ સંસ્થા ખરેખર દાનને માટે સુપાત્ર છે. તેની યેાગ્યતા ધ્યાનમાં લેઇ, દયાવાન પુણ્યાત્માઓને પેાતાનાથી બનતી મદદ આ સંસ્થાને આપવા માટે અમારી વિનંતિ છે. આ અવલેાકન ઉપરથી કેાઇ ગૃહસ્થ એ સંસ્થાને મદદ કરશે તેા આ રીપેાર્ટનું અવલેાકન કર્યાનું સાફલ્ય થશે.

"પ્રભાત." એક સામાજિક નવલકથા, લેખક રા. 'સ્નેહ સ્વામી' 'પુન્ડરિક.' પ્રકાશક 'યુવક મંડળ' વાંઝ તા. સુરત. સોલ એજન્ટસ પ્રભુભાઇ વલ્લભભાઈ મહેતાની કુંપની, ગવર્મેન્ટ તાર ઑફીસ સામે, સુરત. કિંમત રૂપૈયો દોઢ.

ઉપરોક્ત પુસ્તક અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે, જેનો અમે બહુ આનંદ અને ઉપકાર સાથે સ્વીકાર કરીએ છીએ. હવે આ પુસ્તક સંબંધી અમારો અભિપ્રાય માગવામાં આવ્યો છે, તે સંબંધમાં ખુલાસો કરવાની જરૂર છે કે, ભાષા અથવા સાહિત્યનો ખાસ અભ્યાસ અમે કર્યો નથી, તેમજ "ધન્વંતરી" એ ખાસ કરીને એક વૈદ્યકિય માસિક છે. તેથી અને વળી આ પુસ્તકના લેખક કહે છે તેમ "હરકોઇને વિષે એકદમ મત આપવું તે અશકય છે. એ કયારે અપાય કે જ્યારે આપણે એના કરતાં વિશેષ હોઇયે ત્યારે" હવે આ નવલકથાકારના કરતાં અમારામાં સાહિત્ય વિષેનું જ્ઞાન કે નવલકથા લખવાની શક્તિ વિશેષ હોવાનો આડંબર વગર વિચારે કરવાનું સાહસ અમે ખેડવા માગતા નથી. છતાં પણ પ્રકટ કર્તા અને લેખકના આગ્રહથી આ પુસ્તક વિષે અમે અમારા યથામતિ વિચારો જણાવવાની પ્રવૃત્તિ કરી છે.

સામાજિક નવલકથા એ શબ્દની વ્યાખ્યાને પૂર્ણ કરવાને જોઇતો વિચાર સંગ્રહ **"પ્રભાત"** માં છે, એ વિષે અમને કંઇજ સંદેહ રહ્યો નથી.

"પ્રભાત" ને લખવાનો ઉદ્દેશ વિશુદ્ધ હોઇ, તેમાં લેખકે પોતાના જ્ઞાન અને મંતવ્યોને અનુસરી વાંચક સમક્ષ આપણા રિતરિવાજો, ધાર્મિક ગણાતી ક્રિયાઓ, અને ગૃહસંસારનાં તાદસ્ય ચિત્રો ખડાં કરી તેમાંથી જે બોધ ગ્રહણ કરાવવાની લેખકની ઇચ્છા હોય તે બોધ સચોટ રીતે વાંચકોના મનમાં ઉતરી પુરતી અસર કરે તેવી કળા સંતોષકારકરીતે વાપરવામાં લેખકે સારી ફતેહ મેળવી છે, એમ કહ્યા વિના અમને ચાલતું નથી.

આટલું સામાન્ય વિવેચન કર્યા પછી આપણે નવલકથાના વસ્તુની વિગતવાર પરીક્ષામાં જરા વધારે ઉતરીએ.

આ નવલકથામાં સમાયલા ઘણાખરા બનાવો સૈારાષ્ટ્ર દેશ કે કાઠીયાવાડમાં બનેલા હોવાથી તે ભાગનાં રમણિય ઐતિહાસિક તેમજ ધાર્મિક તીર્થનાં સ્થળોનું બહુજ આબેહુબ રસિક વર્ણન આ પુસ્તકમાં અનેક સ્થળે આવે છે, જે વાંચતાં સૃષ્ટિ સૈાંદર્યનું મોહક ચિત્ર શબ્દોમાં વાંચક સમક્ષ રજુ કરવાની સારી શક્તિ લેખક ધરાવે છે તે વાતની ખાત્રી થયા વગર રહેતી નથી. ખાસ કરીને ગિરનાર અને શેત્રુંજયનાં પવિત્ર સ્થળોનું વર્ણન ચિત્તાકર્ષક છે.

આ નવલકથા વાંચતાં જે એક ખાસ અસર વાંચકના મન ઉપર થાય છે તે "સ્વદેશ પ્રેમ" સંબંધીની છે. દાખલા તરિકે, લાઠીનું વર્ણન કરતાં સ્નેહિકવિ 'કલાપિ' અને તેનાં "હાવા" તથા "રહેવા" નાં ગૂઢતત્વો વિષે બહુ સારો ઉલેખ કરેલો છે. તેમજ વેરાવળ બંદરે ઉતરી સોમનાથ અને ત્યાં આગળનાં શ્રીકૃષ્ણ દેહમુક્ત સ્થાન જોવાથી નવલકથાનું એક પાત્ર પ્રભાત કહે છે કે "જ્યાં આપણા પવિત્ર પૂર્વજો શ્રી કૃષ્ણ જેવાનાં સ્મરણોના અવશેષ છે, જ્યાં સર્વત્ર શાન્તિ નિવાસ છે, જ્યાં પ્રણયીને પ્રેમ, ત્યાગીને ત્યાગ, જ્ઞાનીને જ્ઞાન, અને સર્વાભિલાષીને સર્વાભિલાષની પ્રાપ્તિ થાય છે. એવી પવિત્ર ભૂમિમાં પગ મૂકતાંજ મનુષ્યના રાગદ્વેષ નાશ પામી અંતઃકરણ વિશુદ્ધ બને છે ત્યાં કોને નહિ ગમે ? ભાઇ મ્હને તો કૃષ્ણ દેહોત્સર્ગ વગેરે સ્થાન જોતાં એટલો તો અનહદ આનંદ થયો કે નહિ પૂછો વાત ! કેવી અલૈાકિક શોભા ? ભાઇ અહિં સદૈવ વાસ હોય તો કેવું

સારૂં ?" લગ્નો અને બીજા તહેવારના દિવસોમાં લોકો વરઘોડા, જમણવારો, દારૂખાનું અને લાઇટમાં પૈસાની બરબાદી કરતી વખતે દેશના અનેક દુઃખી ભાઇઓને સંભારતા નથી અને સ્વાર્થી આનંદમાં મશગુલ રહે છે. તે સંબંધી ઉલ્લેખ કરતાં લેખક કહે છે કે, "જ્યાં સુધી આપણા દેશ બાન્ધવોની સ્થિતિ સારી ના હોય, ત્યાં સુધી આપણે લગારે આનંદ ભોગવી શકીએ નહિ." પહેરવેશ અને માલ ખરીદીમાં સ્વદેશી રહેવાના ઉપદેશ ઘણે સ્થળે કરવામાં આવ્યા છે. દાખલા તરીકે લેખક કહે છે કે, "ગાંડાં ઘેલાં પણ માનાં જણ્યાં એ પ્રમાણે સ્વદેશી કારીગરીની વસ્તુઓને ત્હમે ગણશો તો ભવિષ્યમાં તેજ વસ્તુઓ ત્હમને સુખદ ને તેજ જાતની બીજી હરકોઈ વસ્તુ કરતાં ફ્ળદાયી લાગશે." વળી, "કોટ પાટલુનને પહેરીને તમારે શું સ્વર્ગની અપ્સરાઓ પરણવી છે! વગર ગળે ફાંસે શા માટે નેકટાઇનો ગળા ફાંસો કરો છો?"

હાલ ઘણીવાર જોવામાં આવે છે તેમ લેખકે એકજ બાપના બે દિકરા ગણુશંકર અને નટવરને તદ્દન વિરોધી સ્વભાવના ચિતર્યા છે. ગણુશંકર "ગબ્બા" જેવાજ છે, જ્યારે નટવર સુશીલ, સદ્‌ગુણી અને વિદ્યાવિલાસી છે. એકજ બીજમાંથી બે તદ્દન વિરોધી સ્વભાવનાં વૃક્ષ ઉગતાં આપણે ઉદ્‌ભિજ્જ સૃષ્ટિમાં કદી જોતા નથી. તો પછી માનવ સમાજમાં આ પ્રમાણે કેમ બનતું હશે તે સમજાવવાનો ગ્રંથકારે પ્રયત્ન કર્યો નથી. એકજ જાતનાં કુટુંબીઓના સહવાસમાં બન્ને જણ ઉછર્યા હતા એમ જણાય છે. શું એકલી કેળવણી અગર પાછળથી થયેલ એક નીચ કુળની કન્યા સાથેનું લગ્ન બન્ને ભાઇઓના સ્વભાવ વચ્ચેનો આસમાન જમીન જેટલો ભેદ સ્હમજાવવાને પુરતાં કારણો છે? આ ગણુશંકરના દિકરા રેવાદત્તના ઉદ્ધત અને સંસ્કાર શુન્ય સ્વભાવનું કારણ તો તેનાં માબાપજ છે એમાં તો કાંઇ શંકા ધરવા જેવું નથી. કારણ કે, "મા ભઠીયારી બાપ કલાલ, ઉસ્કા બેટા છેલા લાલ" નિવડે છે. બરાબર દેખરેખ રાખનાર નીતિમાન વડીલોની ગેરહાજરીમાં બાળ વિધવાઓ કેવા અધમ માર્ગે ચઢી જાય છે તે એક સોનાં નામના પાત્રથી કર્તાએ ઠીક બતાવી આપ્યું છે. લગ્નની પવિત્ર ગ્રંથિથી જન્મભર માટે જોડાનાર છોકરા છોકરીની ઇચ્છા કે વિચાર જરા પણ પુછયા વગર માબાપો માત્ર ખોટા કુળાભિમાન કે પોતાની બીજી વ્યાવહારિક સગવડ કે મોભાની ખાતર લાકડે માંકડું વળગાડી બેસે છે, અને તેથી સ્વર્ગસ્થ સાક્ષરવર્ય ગોવર્ધનરામભાઇના શબ્દોમાં "પરદેશી સજ્જન! હિંદુઓ ગાળેજ જીવન કલેશમાં," એમ કબુલ કરવાનો દુઃખદ પ્રસંગ પ્રાપ્ત થાય છે, તે વિષે સારૂં વિવેચન કરી ગ્રંથકાર આપણી વર્તમાન સાંસારિક સ્થિતિ વર્ણવતાં લખે છે કે, "ઘણેખરે સ્થાને શુદ્ધ સ્નેહ હોય તો ત્હેનું પાત્ર નહીં હોય, ને પાત્ર હોય ત્યાં શુદ્ધ સ્નેહ નહીં હોય, આવાં યુગ્મતો પૂર્વ જન્મના સંસ્કારથીજ બને છે, ને તેઓજ સ્વર્ગીય આનંદ અનુભવે છે." ઘરમાં એકાએક ગંભીર મંદવાડ કોઇને થયો હોય તે વખતે આપણી કેળવાયલી સ્ત્રીઓ પણ જોઇયે તેવો મનપર અંકુશ રાખી શકતાં નથી, અને દરદીની સારવારમાં મદદ કરવાને બદલે તેને નુકશાન પહોંચે અને તેનું મન દુભાય તેવી રીતે રોવા તથા કુટવા મંડી પડે છે તે વાતનો ચિતાર લેખકે સારો દોર્યો છે, અને ટીકા કરતાં લખ્યું છે કે, "આપણો સ્ત્રી સમાજ હજુ એટલો બધો સુધારાના શિખરે નથી ચડ્યો કે, આવે સમયે તે પોતાની રોવા કુટવાની ઘેલાઇનો ત્યાગ કરે. એને તો બહુ વર્ષો હજી જોઇશે." જંગલમાં વસતા સાદા, પ્રેમાળ, અને અતિથિ સત્કાર કરવામાં એક્કા એવા એક ભરવાડના કુટુંબ, અને જીવન વ્યવહારનું લેખકે બહુ સુંદર ચિત્ર આલેખ્યું છે અને તેમાં ઉમેર્યું છે કે "ફળીયામાં એક ન્હાનો છોકરો બકરીનું આંચળ મ્હોમાં

રાખી પયપાન બેઠો બેઠો કરતો હતો." પાશ્ચાત્ય કેળવણીની બીજી કેટલીક અનિષ્ટ અસરોમાંની એક એ જોવામાં આવે છે કે, જે અતિથિ સત્કારને માટે ભારતવર્ષ સમગ્ર જગતમાં સુપ્રસિદ્ધી પામેલું હતું. તેજ ભારતવર્ષના કેળવાયલા ગૃહસ્થો હાલ ઘણે ભાગે અગાઉનો ઉત્તમ ગુણ ગુમાવી બેઠા છે, જ્યારે હજુ ગામડાના લોકો અને ભરવાડ જેવા અભણ લોકો હજુ અજાણ્યા મનુષ્યોની પણ કેવી સારી ચાકરી બહુ ભાવથી કરે છે તેનું ભાન લેખકે એક સ્થળે સારી રીતે આપણને કરાવ્યું છે. યાત્રાનાં સ્થળોમાં ત્યાંના ગોર અથવા પંડયા લોકો યાત્રાળુઓ માટે કેવી ખેંચતાણ કરે છે તેનો રમુજી અહેવાલ આપી, વળી યાત્રાળુઓની વંશાવળી અને હસ્તાક્ષરો તેઓ કેટલી કાળજીથી જાળવી રાખે છે તે પણ બતાવી આપ્યું છે. તેમજ કોઈની પાછળ કે આગળ તાળીઓ પાડવી અને તેને બોલતા પણ બંધ રહેવું પડે તેવો ઘોંઘાટ મચાવી મૂકવો એ આપણા આર્યરિવાજ પ્રમાણે અસભ્ય વર્તન હોવા છતાં વિદેશી રીવાજ પ્રમાણે આપણે તેનો ધાર્મિક અને ગંભીર વિષયનાં વ્યાખ્યાનો અને ઉપદેશો સાંભળતી વખતે ઉપયોગ કરીએ છીએ. તે પર કટાક્ષ કરતાં લેખક લખે છે કે, "તાળીઓ અને પોકારો કરી સભામાં મશ્કરી કરવાનું નથી." કેટલાક બોધક વિચારો પણ આ ગ્રંથમાં સારા નજરે પડે છે. દાખલા તરિકે એક મમતાળુ ડાકટરનાં વખાણ કરતાં ગ્રંથકાર લખે છે કે, "**ડૉકટરનો ધંધો રોફ મારી દરદીને પીડવાનો ને ખોટી રીત્યે જોરજુલમથી પણ પોતાની ફી લેઈ પીડવાનો નથી, પરંતુ જનસમાજનું બંધારણ પોતાની ફરજ છે એમ સ્હમજી મજબૂત અને સુરક્ષિત કરવાનો છે.**" વળી યાત્રામાં ગયેલ એક શુભસંસ્કારી પ્રેમાળ કુટુંબમાંથી મુખ્ય પુરૂષ એકાએક હૃદય બંધ પડવાથી મરણ પામે છે, તે જોઇ તેની પ્રેમાળ પત્નિના મનને એટલો તો સખ્ત આઘાત લાગે છે, તથા હૃદય વૈરાગ્ય અને શોકથી ભરાઈ જાય છે કે તે પણ પ્રતિવિરહ ન સહન થવાથી તત્કાળ મરણ પામે છે. આ એક ઘણાજ કરૂણા રસિક બનાવનું વર્ણન કરતાં લેખક બોધનાં પણ થોડાંક વચનો વાંચકને ઉદ્દેશી લખે છે કે, "વાંચકો અમંગળનું વિવેચન નહિ ગમે છતાં એટલું તો કહું છું કે મ્હારે ત્હારે ને સર્વેએ મસ્તક પર ભમતા કાળચક્રનો ક્ષણે ક્ષણે વિચાર કરવાનો છે. દુનીઆમાંના અસંખ્ય અનિષ્ટ માર્ગોનો ત્યાગ કરી, માત્ર વિશુદ્ધ ભાવ રાખી, નીતિ નિયમને અનુસરી, પરમાત્મ જ્યોતને સ્મરી, એ કાળચક્રમાંથીજ ગમન કરી, પરમાત્મધામમાં પહોંચવું તે કેવી રીતે? તે પણ સાથે નહિ ભૂલવું જોઇએ." તેમજ "ખરી શ્રેષ્ટતા ને ખરૂં સૈાજન્ય તો ત્યારેજ ગણાય કે બીનસ્વાર્થે જ્યારે પર દયા થાય ત્યારે." વળી ભગિની સમાજમાં વ્યાખ્યાન રૂપે અરૂણાને મુખે અપાયલો ઉપદેશ પણ સ્ત્રીઓને બહુ બોધદાયક છે જેમાંનાં થોડાંક વાકય આ પ્રમાણે છેઃ—"ચેતન રહિત વૃક્ષની માફક કદ વધાર્યેથી બુદ્ધિનું પ્રમાણ વધતું નથી. બુદ્ધિનું પ્રમાણ તો ડહાપણ અને સુશીલતા શીખવાથી વધે છે, જે આપણે ભગિની સમાજમાંથી શિખવાનાં છે, ને એજ પ્રાપ્ત કરેલી બુદ્ધિ ડહાપણ ને સુશીલતાનું આપણે આપણા પતિને અર્ધ્યપ્રદાન કરવાનું છે........આપણે આપણી પતિભક્તિને એટલા ઉન્નત શિખરે પહોંચાડવી જોઇયે છીયે કે તે પતિભક્તિ અન્યને અનુકરણીય થઇ પડે. જે ગૃહિણીના આત્માથી પતિનો આત્મા સંતોષ ના પ્રાપ્ત કરે, જે ગૃહિણીની વાણીમાં પતિને મિષ્ટતા ને મૃદુતા ના લાગે, જે ગૃહિણીની અંગ વ્યવસ્થાથી પતિને આનંદ ના થાય તે ગૃહિણી શાની? કાર્યના અસહ્ય બોજાથી શાન્ત થયેલા પતિને, ગૃહમાં આવ્યે આનંદનાં કિરણ ને સ્નેહનાં ઝરણ ના દેખાય એવી પત્નિની રહેણી તે શું ર્‌હેને યોગ્ય? ને પત્નિના વર્તનથી, કાર્યથી, જ્ઞાનથી, શક્તિથી, સદ્દભાવનાથી, સદ્દગુણોથી, ને સાહાય્યથી પતિના યશમાં

અને સશક્ત બનાવવામાં આવે છે, તેટલાજ પ્રમાણમાં જંતુઓ તરફથી નુકશાન થવાનો ભય ઓછો થતો જાય છે.

મનુષ્ય શરીરને એક ઘડીયાળની સાથે સરખાવી શકાય; તેની બનાવટ ઘણી નાજુક છે, અને બહારના વિજાતિય પદાર્થો તેમાં દાખલ થવાથી તેના કામમાં ગરબડ થાય છે, પરંતુ કચરાની એકાદ કાંકરી ઘડીયાળમાં દાખલ થઇને તેના એકાદ ચક્રને ફરવામાં વાર લગાડે છે અથવા જો કેવળ અટકાવી દે છે, તો તે ઉપરથી આપણે તે ઘડીયાળને તદ્દન નકામું ગણી ફેંકી દેતા નથી. તેને અગાઉના જેવું પાંશરૂં કરવા માટે આપણને તે ઘડીયાળ માત્ર સાફ કરાવવાની, એટલે કે અડચણ કરનાર કચરાને દૂર કરવાનીજ જરૂર પડે છે. આ પ્રમાણે સાફ થયા પછી તે ઘડીયાળ અગાઉ જેટલીજ સારી રીતે ચાલે છે. કાયાયંત્રની બાબતમાં પણ તેમજ છે. **અમારી તો ખાત્રીજ છે કે, અમુક ભાગમાંથી ચેતન કેવળ નાશ પામ્યું ન હોય, અથવા કોઇ ચીજ સમૂળગી કપાઇ ગઇ ન હોય, તો શરીરયંત્ર હમેશાં સંપૂર્ણ અને ખોડ રહિત (perfect) હોય છે.** આ ઉપન્યાસ (Hypothesis) પ્રતિજ્ઞા કે સિદ્ધાંત પ્રમાણે ચાલીને જ્યારે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે અડચણ કરતા કચરાને કુદરતી રીતે કાઢી નાંખવાનો અમે પ્રયત્ન કરીયે છીયે, અને તે રીતે શરીરના અટકી અટકીને કામ કરતા અવયવો પાછા પુનઃ પોતાનું કામ સરળ અને અબાધિત રીતે કરવા લાગે છે. આ રીતે વ્યાધિ અદૃષ્ય થઈ જાય છે, અને તંદુરસ્તી પાછી મળે છે.

પ્રચલિત વૈદકનાં પુસ્તકો કહે છે તેવી " સસેપ્ટીબીલીટી, " " પ્રીડીસ્પોઝીશન, " "ડ્યુથેક્ષીઆ, " " ડાયા થેસીસ, " અર્થાત " વ્યાધિ તરફના વલણ " ને સૂચવનાર વિવિધ શબ્દો કેવળ ગુંચવાડામાં નાંખનાર અને અર્થ વગરના છે. **" વ્યાધિ તરફનું વલણ " અને વ્યાધિ એવી ખરી રીતે કોઇ બે જુદી જુદી ચીજો છેજ નહિ. અમારા મત પ્રમાણે તો વ્યાધિ તરફનું વલણ અને વ્યાધિ એ બન્ને એકજ છે.** વ્યાધિ એટલે શરીરયંત્રમાં થતો વિકાર, અને આ વિકાર બીજું કાંઇજ નહિ પણ શરીરમાં થતો હાનિકારક પદાર્થોનો મળ સંચયજ છે. એને તેથી ' રોગ તરફનું વલણ ' એ શું છે તે પુરેપુરૂં નહિ સમજી શકવાથી ડૉક્ટરોને અનિશ્ચિત અર્થના " પ્રીડિસ્પોઝીશન " આદિ શબ્દોની ઢાલ નીચે પોતાનું અજ્ઞાન છુપાવવાનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. **પરંતુ અમારા વિચાર પ્રમાણે તો " રોગ તરફનું વલણ " અથવા " રોગ માટે લાયક કરનાર કારણો " કોઇ અગમ્ય, અનિશ્ચિત, અમૂર્ત, અદૃષ્ય અને નહિ સમજી શકાય તેવી વસ્તુ નથી, પરંતુ ખરૂં કહીયે તો તેનું વલણ ત્રાજવામાં જોખી શકાય તથા માપની પટી વડે માપી શકાય તેવું છે.**

દાખલા તરીકે, જો કોઇ એક નિરોગ માણસના શરીરનું વજન પચીસ વર્ષની ઉમ્મરે ૧૫૦ શેર હોય, અને પછી તેજ માણસનો ભાર પીસ્તાળીસ વર્ષની વયે ૧૭૫ શેર થઇ જાય તો તેનું " પ્રીડિસ્પોઝીશન " અથવા રોગ તરફનું વલણ (એટલે કે પ્રબળ રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર મળ) નું વજન ૨૫ શેર થયું; અથવા વધારે વાસ્તવિક રીતે કહીયે તો તેણે તેટલા પ્રમાણમાં પોતાની તંદુરસ્તી ગુમાવી. અમુક માણસની ઉંચાઇની સાથે સરખાવતાં તેના કોઈ પણ ભાગનો ગોળ ઘેરાવો (Girth) કેટલો છે તે માપી જોઇ, તે બે સંખ્યાનું પરસ્પર પ્રમાણ કાઢવાથી પણ ઘણીજ બારિકાઇથી તે માણસના " રોગ તરફના વલણ " નું માપ કાઢી શકાય છે. ધારો કે, પચીસ વરસની ઉમ્મરે અમુક માણસની ઉંચાઇ ૬૫ ઈંચ (તસુ) છે, અને તેજ વખતે તેના પેટનો ઘેરાવો ૨૫ ઇંચ છે. હવે, જો કેટલોક કાળ વીતી ગયા પછી તેનું પેટ વધીને તેનો

ઘેરાવો ૪૦ ઇંચનો થાય, તો આ એ વખત લીધેલા માપનું પરસ્પર પ્રમાણ (Ratio) આ પ્રમાણે આવે છે. $\frac{૨૫}{૬૫}=\frac{૫}{૧૩}$ અને $\frac{૪૦}{૬૫}=\frac{૮}{૧૩}$. આ પ્રમાણે પાછળની સંખ્યામાં થયેલો વધારો તેટલાજ પ્રમાણમાં શરીરમાં રોગજનક મળસમયનો વધારો સ્પષ્ટરીતે સૂચવે છે, અને તેથી "રોગ તરફના વલણ" નું તે માપ છે! શરીરમાં પીડા, વેદના કે પ્રબળ રોગનાં ચિન્હો પ્રગટ પણે દેખાવા લાગે, તે આગમચ પણ આ રીત પ્રમાણે ભવિષ્યમાં આવનાર વ્યાધિની અગમચેતી મેળવી શકાય છે, અને જીંદગી જોખમમાં આવી પડતી અટકાવી શકાય છે. તે ઉપરાંત વળી અમુક માણસની પરીક્ષા કે ચિકિત્સા કરતી વખતે તેના શરીરનાં અગાઉનાં માપ જાણવાની પણ ખાસ જરૂર નથી, કારણ કે સર્વે નાનાં મોટાં મનુષ્યોનાં શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગોનું પરસ્પર પ્રમાણ સ્વાભાવિક નિરોગ સ્થિતિમાં કેટલું કેટલું હોવું જોઇયે (Normal Standard) તે ઠરાવી શકાય તેમ છે. આવો પ્રમાણભૂત કોઠો આગળ આપવામાં આવશે* જેની સાથે ગમે તે માણસના શરીરનાં પ્રમાણ સરખાવી જોતાં તેની તનદુરસ્ત યા રોગી હાલતની ચોકસ ખાત્રી થશે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું શરીર કેટલા પ્રમાણમાં સુધર્યું યા બગડયું છે, તે પણ સહેલાઇથી જાણી શકાશે.

નિરૂપયોગી વ્યાધિકર કચરો શરીરમાં વિવિધરીતે એકઠો થવા પામે છે. દાખલા તરીકે, અયોગ્ય પ્રકારના આહાર તથા પીવાના પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાથી, અશુદ્ધ હવા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવાથી, અથવા તો શરીરમાંથી નિરૂપયોગી પદાર્થોનો કચરો દરરોજ કાઢી નાંખનાર મલોત્સર્ગક અવયવો પોતપોતાનું કામ બરાબર બજાવતા નહિ હોવાથી, અગર તો સમગ્ર કાયાયંત્રનું જીવન બળ કમતી થઈ જવાથી શરીર મલપૂર્ણ બને છે. આવા અડચણ અને હાનિ કરનાર કચરાને દૂર કરી, શરીરને પોતાનું સર્વે પ્રકારનું કામ અબાધિત રીતે અને સુગમતાથી કરી શકે તેવી નિરોગ સ્થિતિપર લાવવાનો અમે પ્રયત્ન કરીયે છીયે. અને આ કાર્ય સાધવા માટે અમે ઝેરી દવાઓ બિલકુલ વાપરતા નથી, પરંતુ સાદી, નિર્દોષ, કુદરતી, અને સયુક્તિક પ્રક્રિયાઓનો પ્રસંગાનુસાર ઉપયોગ કરીયે છીયે,× આ રીતે અમે "વ્યાધિ માટે લાયક કરનારાં કારણો" અને "રોગ તરફનાં વલણ" જેને ઇંગ્રેજીમાં "પ્રીડીસ્પોઝીશન," "ડાયાથેસીસ" "સસેપ્ટીબીલીટી", "કુચેક્ષીયા" વિગેરે કહેવામાં આવે છે તે સર્વે જોખમકારક સ્થિતિને જડમૂળથી કાઢી નાખીએ છીયે.

એક માણસની નિરોગ પ્રકૃતિ અથવા "કૉન્સ્ટીટયુશન" તે ખરી રીતે જોતાં અન્ય કાંઇ નહિ પણ તેની આનુષંગિક (Relative) મલરહિત સ્થિતિ છે. ડૉકટરો જેનું સ્વરૂપ બરાબર નહિ સમજવાથી "રેઝીસ્ટન્સ પોટેન્શીયલ" અથવા "વ્યાધિ પ્રતિરોધક શક્તિ" આદિ આડંબરયુક્ત ભારે છતાં અર્થ વગરના શબ્દો જેને માટે વાપરે છે, તે વસ્તુ પણ બીજું કંઇજ નહિ પણ સાપેક્ષ મલરહિત શારીરિક સ્થિતિજ છે. રોગના હુમલાની સામે થવાની શક્તિ–Resistance Potential શરીરમાં વિજાતિય કચરાનું પ્રમાણ વધવાથી ઓછી થાય છે, અને શરીરની અંતર્બહિર શુદ્ધિ કરવાથી તે શક્તિ વધે છે. દાખલા તરિકે એક મલરહિત વનસ્પતિ આહાર કરનારને જો ડાંસ કે ભમરીનો ડંખ વાગે છે તો તે વિના હરકતે તરત મટી જાય છે; પરંતુ જેમાં નિર્જીવ હાનિકર કચરાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે એવું જે માંસ તેનો દરરોજ આહાર કરનાર એકાદ યુરોપિયનને તેજ ડાંસ કે ભમરી

* જુઓ "વ્યાધિનિદાન" ખંડ બીજો.

× જુઓ "આરોગ્ય પ્રાપ્તિના ઉપાયો." ખંડ ચોથો.

અને સશક્ત બનાવવામાં આવે છે, તેટલાજ પ્રમાણમાં જંતુઓ તરફથી નુકશાન થવાનો ભય ઓછો થતો જાય છે.

મનુષ્ય શરીરને એક ઘડીયાળની સાથે સરખાવી શકાય; તેની બનાવટ ઘણી નાજુક છે, અને બહારના વિજાતિય પદાર્થો તેમાં દાખલ થવાથી તેના કામમાં ગરબડ થાય છે, પરંતુ કચરાની એકાદ કાંકરી ઘડીયાળમાં દાખલ થઇને તેના એકાદ ચક્કરને ફરવામાં વાર લગાડે છે અથવા જો કેવળ અટકાવી દે છે, તો તે ઉપરથી આપણે તે ઘડીયાળને તદ્દન નકામું ગણી ફેંકી દેતા નથી. તેને અગાઉના જેવું પાંશરું કરવા માટે આપણને તે ઘડીયાળ માત્ર સાફ કરાવવાની, એટલે કે અડચણ કરનાર કચરાને દૂર કરવાનીજ જરૂર પડે છે. આ પ્રમાણે સાફ થયા પછી તે ઘડીયાળ અગાઉ જેટલીજ સારી રીતે ચાલે છે. કાયાયંત્રની બાબતમાં પણ તેમજ છે. **અમારી તો ખાત્રીજ છે કે, અમુક ભાગમાંથી ચેતન કેવળ નાશ પામ્યું ન હોય, અથવા કોઇ ચીજ સમૂળગી કપાઇ ગઇ ન હોય, તો શરીરયંત્ર હમેશાં સંપૂર્ણ અને ખોડ રહિત (perfect) હોય છે.** આ ઉપન્યાસ (Hypothesis) પ્રતિજ્ઞા કે સિદ્ધાંત પ્રમાણે ચાલીને જ્યારે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે અડચણ કરતા કચરાને કુદરતી રીતે કાઢી નાંખવાનો અમે પ્રયત્ન કરીયે છીયે, અને તે રીતે શરીરના અટકી અટકીને કામ કરતા અવયવો પાછા પુનઃ પોતાનું કામ સરળ અને અબાધિત રીતે કરવા લાગે છે. આ રીતે વ્યાધિ અદૃષ્ય થઈ જાય છે, અને તંદુરસ્તી પાછી મળે છે.

પ્રચલિત વૈદકનાં પુસ્તકો કહે છે તેવી " સસેપ્ટીબીલીટી, " " પ્રીડીસ્પોઝીશન, " "ડૅચેક્ષીઆ, " " ડાયા થેસીસ, " અર્થાત " વ્યાધિ તરફના વલણ " ને સૂચવનાર વિવિધ શબ્દો કેવળ ગુંચવાડામાં નાંખનાર અને અર્થ વગરના છે. **" વ્યાધિ તરફનું વલણ " અને વ્યાધિ એવી ખરી રીતે કોઇ બે જુદી જુદી ચીજો છેજ નહિ. અમારા મત પ્રમાણે તો વ્યાધિ તરફનું વલણ અને વ્યાધિ એ બન્ને એકજ છે.** વ્યાધિ એટલે શરીરયંત્રમાં થતો વિકાર, અને આ વિકાર બીજું કાંઇજ નહિ પણ શરીરમાં થતો હાનિકારક પદાર્થોનો મળ સંચયજ છે. એને તેથી ' રોગ તરફનું વલણ ' એ શું છે તે પુરેપુરું નહિ સમજી શકવાથી ડૉકટરોને અનિશ્ચિત અર્થના " પ્રીડિસ્પોઝીશન " આદિ શબ્દોની ઢાલ નીચે પોતાનું અજ્ઞાન છુપાવવાનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. **પરંતુ અમારા વિચાર પ્રમાણે તો " રોગ તરફનું વલણ " અથવા " રોગ માટે લાયક કરનાર કારણો " કોઇ અગમ્ય, અનિશ્ચિત, અમૂર્ત, અદૃષ્ય અને નહિ સમજી શકાય તેવી વસ્તુ નથી, પરંતુ ખરું કહીયે તો તેનું વલણ ત્રાજવામાં જોખી શકાય તથા માપની પટી વડે માપી શકાય તેવું છે.**

દાખલા તરીકે, જો કોઇ એક નિરોગ માણસના શરીરનું વજન પચીસ વર્ષની ઉમ્મરે ૧૫૦ શેર હોય, અને પછી તેજ માણસનો ભાર પીસતાળીસ વર્ષની વયે ૧૭૫ શેર થઇ જાય તો તેનું " પ્રીડિસ્પોઝીશન " અથવા રોગ તરફનું વલણ (એટલે કે પ્રબળ રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર મળ) નું વજન ૨૫ શેર થયું; અથવા વધારે વાસ્તવિક રીતે કહીયે તો તેણે તેટલા પ્રમાણમાં પોતાની તંદુરસ્તી ગુમાવી. અમુક માણસની ઉંચાઇની સાથે સરખાવતાં તેના કોઈ પણ ભાગનો ગોળ ઘેરાવો (Girth) કેટલો છે તે માપી જોઇ, તે બે સંખ્યાનું પરસ્પર પ્રમાણ કાઢવાથી પણ ઘણીજ બારિકાઇથી તે માણસના " રોગ તરફના વલણ " નું માપ કાઢી શકાય છે. ધારો કે, પચીસ વરસની ઉમ્મરે અમુક માણસની ઉંચાઇ ૬૫ ઇંચ (તસુ) છે, અને તેજ વખતે તેના પેટનો ઘેરાવો ૨૫ ઇંચ છે. હવે, જો કેટલીક કાળ વીતી ગયા પછી તેનું પેટ વધીને તેનો

ઘેરાવો ૪૦ ઇંચનો થાય, તો આ બે વખત લીધેલા માપનું પરસ્પર પ્રમાણ (Ratio) આ પ્રમાણે આવે છે. ૩૫/૩૫=૫/૫ અને ૪૦/૩૫=૮/૭. આ પ્રમાણે પાછળની સંખ્યામાં થયેલો વધારો તેટલાજ પ્રમાણમાં શરીરમાં રોગજનક મળસમયનો વધારો સ્પષ્ટરીતે સૂચવે છે, અને તેથી "રોગ તરફના વલણ" નું તે માપ છે! શરીરમાં પીડા, વેદના કે પ્રબળ રોગનાં ચિન્હો પ્રગટ પણે દેખાવા લાગે, તે આગમચ પણ આ રીત પ્રમાણે ભવિષ્યમાં આવનાર વ્યાધિની અગમચેતી મેળવી શકાય છે, અને જીંદગી જોખમમાં આવી પડતી અટકાવી શકાય છે. તે ઉપરાંત વળી અમુક માણસની પરીક્ષા કે ચિકિત્સા કરતી વખતે તેના શરીરનાં અગાઉનાં માપ જાણવાની પણ ખાસ જરૂર નથી, કારણ કે સર્વે નાનાં મોટાં મનુષ્યોનાં શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગોનું પરસ્પર પ્રમાણ સ્વાભાવિક નિરોગ સ્થિતિમાં કેટલું કેટલું હોવું જોઇયે (Normal Standard) તે ઠરાવી શકાય તેમ છે. આવો પ્રમાણભૂત કોઠો આગળ આપવામાં આવશે* જેની સાથે ગમે તે માણસના શરીરનાં પ્રમાણ સરખાવી જોતાં તેની તનદુરસ્ત યા રોગી હાલતની ચોકસ ખાત્રી થશે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું શરીર કેટલા પ્રમાણમાં સુધર્યું યા બગડયું છે, તે પણ સહેલાઇથી જાણી શકાશે.

નિરૂપયોગી વ્યાધિકર કચરો શરીરમાં વિવિધરીતે એકઠો થવા પામે છે. દાખલા તરીકે, અયોગ્ય પ્રકારના આહાર તથા પીવાના પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાથી, અશુદ્ધ હવા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવાથી, અથવા તો શરીરમાંથી નિરૂપયોગી પદાર્થોનો કચરો દરરોજ કાઢી નાંખનાર મલોત્સર્ગક અવયવો પોતપોતાનું કામ બરાબર બજાવતા નહિ હોવાથી, અગર તો સમગ્ર કાયાયંત્રનું જીવન બળ કમતી થઈ જવાથી શરીર મલપૂર્ણ બને છે. આવા અડચણ અને હાનિ કરનાર કચરાને દૂર કરી, શરીરને પોતાનું સર્વે પ્રકારનું કામ અબાધિત રીતે અને સુગમતાથી કરી શકે તેવી નિરોગ સ્થિતિપર લાવવાનો અમે પ્રયત્ન કરીયે છીયે. અને આ કાર્ય સાધવા માટે અમે ઝેરી દવાઓ બિલકુલ વાપરતા નથી, પરંતુ સાદી, નિર્દોષ, કુદરતી, અને સયુક્તિક પ્રક્રિયાઓનો પ્રસંગાનુસાર ઉપયોગ કરીયે છીયે,× આ રીતે અમે "વ્યાધિ માટે લાયક કરનારાં કારણો" અને "રોગ તરફનાં વલણ" જેને ઇંગ્રેજીમાં "પ્રીડીસ્પોઝીશન," "ડાયાથેસીસ" "સસેપ્ટીબીલીટી", "કેચેક્ષીયા" વિગેરે કહેવામાં આવે છે તે સર્વે જોખમકારક સ્થિતિને જડમૂળથી કાઢી નાખીએ છીયે.

એક માણસની નિરોગ પ્રકૃતિ અથવા "કૉન્સ્ટીટયુશન" તે ખરી રીતે જોતાં અન્ય કાંઇ નહિ પણ તેની આનુષંગિક (Relative) મલરહિત સ્થિતિ છે. ડૉકટરો જેનું સ્વરૂપ બરાબર નહિ સમજવાથી "રેઝીસ્ટન્સ પોટેન્શીયલ" અથવા "વ્યાધિ પ્રતિરોધક શકિત" આદિ આડંબરયુક્ત ભારે છતાં અર્થ વગરના શબ્દો જેને માટે વાપરે છે, તે વસ્તુ પણ બીજું કંઇજ નહિ પણ સાપેક્ષ મલરહિત શારીરિક સ્થિતિજ છે. રોગના હુમલાની સામે થવાની શક્તિ–Resistance Potential શરીરમાં વિજાતિય કચરાનું પ્રમાણ વધવાથી ઓછી થાય છે, અને શરીરની અંતર્બહિર શુદ્ધિ કરવાથી તે શક્તિ વધે છે. દાખલા તરિકે એક મલરહિત વનસ્પતિ આહાર કરનારને જો ડાંસ કે ભમરીનો ડંખ વાગે છે તો તે વિના હરકતે તરત મટી જાય છે; પરંતુ જેમાં નિર્જીવ હાનિકર કચરાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે એવું જે માંસ તેનો દરરોજ આહાર કરનાર એકાદ યુરોપિયનને તેજ ડાંસ કે ભમરી

* જુઓ "વ્યાધિનિદાન" ખંડ બીજો.
× જુઓ "આરોગ્ય પ્રાપ્તિના ઉપાયો." ખંડ ચોથો.

કરડે છે તો તેને તે ડંખની જગાએ ઘારૂં પડી ઘણીવાર પરૂ નિકળે છે, અને રૂઝાતાં કેટલાક દિવસ લાગે છે. એક જણને શરીરના કોઇ ભાગપર ઉંદર કે કુતરૂં કરડી જાય છે તો તે જલ્દી રૂઝાઇ જાય છે; ત્યારે બીજાને તેજ ઉંદર કે કુતરૂં કરડવાથી તે ભાગ કોહી જાય છે અને બહુ મહેનતે મટે છે. આમ થવાનું ચોક્કસ કારણ સામાન્ય પ્રજાવર્ગ કે ડૉક્ટરો પણ બરાબર સમજતા નથી. સાધારણ રીતે આવો તફાવત પડવાનું શું કારણ હશે, એમ જો કોઇને પુછવામાં આવે, તો તેઓ એટલોજ જવાબ આપી શકે કે "એ તો પ્રકૃતિ વરામ છે." પરંતુ આવી સારી કે ખોટી પ્રકૃતિ બંધાવાનું કારણ શું, તથા અમુક જાતની પ્રકૃતિ બદલવાનું મનુષ્યના હાથમાં છે કે કેમ, તે તેઓ જાણતા નથી, "નેચરોપથી" અથવા "કુદરતી રોગોપચાર" ના અભ્યાસકોને તો આવાતો સૂર્યના પ્રકાશ જેવી પ્રગટ ભાસે છે. તેઓ તો અનુભવપૂર્વક જ્ઞાનથી જાણે છે કે માણસ માણસની "પ્રકૃતિ" વચ્ચે આ પ્રકારનો તફાવત પડવાનું કારણ તેઓના શરીરમાં જામેલા મળસંચયનું ઓછું વધારે પ્રમાણજ છે. આંતરડું કે નસ તુટવી, તથા કોઈ પણ જાતની અંત્રવૃદ્ધિ થવી વિગેરે પીડા ત્યારેજ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે કે જ્યારે અયોગ્ય આહાર વિહાર તથા વ્યાયામના અભાવને લીધે શરીરનાં "ટીશ્યુ" (શિરાઓ ?) મળને લીધે બહુ બગડી અને બરડ થઇ ગયાં હોય છે. જો કોઇ માણસને જમણી યા ડાબી એકજ બાજુએ દરરોજ સુવાની ટેવ પડી હોય છે તો તે બાજુ કદમાં મોટી થયેલી દેખાય છે; અને આ વધારો શરીરમાં ભરાઇ રહેલા વિજાતીય કચરાનો સજીવ ભાગ નહિ હોવાથી તેનાપર ગુરૂત્વાકર્ષણ (પૃથ્વિના ખેંચાણ) ની અસર થાય છે. અને તેથી કચરો નીચેની બાજુએ આવીને ઠરે છે. વળી શરીરમાં મળસંચયની વૃદ્ધિ અને ફેરફારને લીધેજ આંખની કીકી અથવા કાળા ભાગ (Iris) નો રંગ તથા દેખાવ ઉમર વધતાં બદલાય છે. અને તેથી શરીરમાં વિજાતિય પદાર્થોનો જે કચરો ભરાઈ રહેતો હોય છે, તે ધીરે ધીરે યકૃત અથવા "લીવર" માં આવીને ઠરવાનો સંભવ રહે છે, અને એ રીતે શરીરમાંથી પિત્ત છુટથી નીકળી જતું અટકે છે. આ પ્રમાણે કેટલુંક વધારાનું પિત્ત શરીરમાં ભરાઈ રહેવા પામે છે, અને તે સુકાઇ જઇને, હરકત કરતા થઈ પડે છે. જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય છે, તેમ તેમ ઘણાઓની આંખ તથા વાળનો રંગ બદલાતો જાય છે, તથા ઘણીવાર ચહેરો કાળાશ પકડતો જાય છે તેનું કારણ પણ આજ છે. શરીરમાં આવા ફેરફારો શી રીતે થાય છે, તે સંબંધિનો અત્રે જણાવેલો અમારો સિદ્ધાંત ખરોજ હોવો જોઇયે. એ વાતની સાબીતી એ છે કે, આ પુસ્તકમાં આગળ ઉપર વર્ણવેલા કુદરતી ઉપચાર અને ખોરાકનો પુરતો વખત જાથુ ઉપયોગ કર્યા કરવાથી આંખ, વાળ, અને ચહેરાને મૂળ નિરોગ અને ખુબસુરત રંગ, તથા દેખાવ પુનઃપ્રાપ્ત થાય છે.

જ્યારે એક જાડા માણસનું વજન ઓછું થાય છે, ત્યારે એમ ન સમજવું કે તેના સજીવ નિરોગ સ્નાયુઓ અને માંસ શરીરમાંથી જતું રહ્યું છે. પરંતુ તે ઘટાડો હમેશાં રોગજનક વિજાતિય તત્વોના કચરાનોજ હોય છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે એક માણસના શરીરનું વજન વધે છે, ત્યારે તે વધારો કાંતો નિરોગ સ્નાયુઓ અને માંસનો હોય છે. અથવા તો રોગજનક મળનો હોય છે. પ્રથમ પ્રકારે કે બીજી રીતે શરીરનું વજન વધે તેનો આધાર જે પ્રસંગો અને કારણોથી શરીર ભારે થાય તે તે પ્રસંગો અને કારણો ઉપર રહે છે.

છેવટે ટુંકાણમાં અમે એટલીજ દલીલ કરીયે છીયે કેઃ—રોગ અથવા વ્યાધિ (એટલે કે અસ્વાભાવિક લક્ષણો અને લાગણીઓનો શરીરમાં દેખાવ) વિજાતિય પદાર્થોનો કચરો શરીરમાં ભરાવાથીજ ઉત્પન્ન થઇ શકે છે. સ્વાભાવિક મલોત્સર્ગક અવયવો આવા કચરાથી પુરાઇ જાય છે,

અને તેથી અનેક જાતની હરકતો અને પીડા શરીરમાં પેદા થાય છે. જે જે જગાએ આવો કચરો ભરાવાથી દરદ થવા લાગે છે, તે તે જગાની પીડાને જુદાં જુદાં નામ આપવામાં આવે છે. જો કોઇ માણસને પોતાના શરીરના અમુક ભાગમાં એકાએક વેદના થવા લાગે તો તે પ્રકારની **પીડા તે કાંઈ રોગ કે વ્યાધિ નથી.** રોગ યા શારિરીક વિકાર તો તે જગાએ ઘણા વખતથી હતો, અને હવે તેને લીધે જણાતી વેદના તો શરીરના મલીન કચરામાં થતા કહોવારાનું પરિણામ છે. " Pain is Nature's protest against perverse living. " **આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોથી ઉલટા પ્રકારના અયોગ્ય વર્તનની સામે વાંધો લેઇ કુદરત જે બુમ પાડે છે તેનુંજ નામ દરદ.** આ પ્રકારની દુઃખકર લાગણીના કારણને દૂર કરી શરીરને પીડામાંથી મુક્ત કરવાની કુદરતની વેદના Pain એ એક ચેતવણી છે. ખરો ઉપાય આવી ચેતવણી કે વેદનાને દાબી દેવામાં રહેલો નથી, પરંતુ વેદના કે રોગનું ખરૂં કારણ જે વિજાતીય પદાર્થોનો કચરો તેને દૂર કરવામાં છે.

હાલમાં પ્રચલિત છે એવું ઇંગ્રેજી તેમજ દેશી ઔષધિશાસ્ત્ર વેદનાને દબાવી દેવાનોજ પ્રયત્ન કરે છે, અને તે માટે " પેઇન-કીલર્સ " (Anaesthetics) અને " પીડાહારક " ગણાતી દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ આવી સર્વે દવાઓ પીડા કે વેદનાના કારણને સ્પર્શ માત્ર પણ કરી શકતાં નથી. તો તેનો નાશ તો ક્યાંથીજ કરી શકે? દવાઓ તો દરદની લાગણી જાણનાર જ્ઞાનતંતુઓ—ભયની ચેતવણી આપનાર સેવકો—નેજ ચેતન રહીત કરી દે છે, જેથી તારનાં દોરડાં તુટી જવાથી મગજને દુઃખનો સંદેશો પહોંચતો નથી. કોઈ એક માણસના ઘરમાં આગ લાગી હોય તેની ખબર ઘરના માલીકને આપવા માટે કોઇ નિમકહલાલ નોકર બુમો પાડતો જાય ત્યારે જો તે બિચારા નોકરનું કહેવું બરાબર સાંભળવાને બદલે પેલો શેઠ તેને એકદમ બંદુકની ગોળીથી વીંધી નાખે તો ખચીત થોડા વખત સુધી તો પોતાના પર આવી પડેલી વિપત્તિની તેને ખબર પડે નહિ. અને તે નિરાંતે મોજ મારી શકે. પરંતુ ખરા ભયથી પોતે અજાણ રહે તેથી કાંઇ ઘર સળગતું અટકે નહિ,- અને મોડાં કે વહેલાં તેના માલિકને તે વાતની જાણ થયા વિના પણ રહેજ નહિ, અને તે વખતે તેનું દુઃખ હજારગણું વધી ગયેલું તેને જરૂર જણાય. તેજ પ્રમાણે ભયની ચેતવણી આપનાર નિમકહલાલ જ્ઞાનતંતુઓ જ્યારે પોતાની વેદના રૂપી ભાષામાં મગજને સંદેશો પહોંચાડવા જાય છે ત્યારે તેમનો માલીક મૂર્ખતાથી બિચારાઓને ઝેરી દવાઓથી મારી નાખે છે. પરંતુ કોઇ પણ માણસને ખાસ જરૂર કરતાં એક પણ વધારે જ્ઞાનતંતુ મળેલો હોતો નથી, અને તેથી જ્ઞાનતંતુને ચેતન રહીત કરવાથી પરિણામે મહા વિપત્તિજ આવી પડે છે. રોગ ઉત્પન્ન કરનાર મલીન પદાર્થોને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાના કુદરતના સ્વાભાવિક સતત પ્રયત્નમાં જ્યારે બહુ વિઘ્નો નડે છે ત્યારેજ જીર્ણ દરદો અને ઉંડાં મૂળવાળા ભયંકર વિકારો અને વેદના જણાવા લાગે છે. અમે એવી દલીલ કરીયે છીયે કે અંધત્વ અથવા અંધાપો, લકવો, પાડુ વગેરે ભયંકર વ્યાધિઓના ઘણા દાખલાઓનું ખરૂં મૂળ તપાસતાં વેદનાને અયોગ્ય રીતે દબાવી દેવાના અગાઉ કરવામાં આવેલા ઉપચાર એજ હોવાનું જડી આવે છે.

વ્યાધિના ખરા સ્વરૂપ વિષેના અમારા વિચારોની વાસ્તવિકતા અનેક રીતે સાબીત થાય છે. સ્વાભાવિક ઘર્ષણ યાતો અનેક સાધનો વડે કરવામાં આવતું અંગમર્દન અને ચંપી (Manual & Mechanical massage) સ્વીડન દેશની શરીરનાં અંગઉપાંગને વાળવાની

તથા હલાવવાની યુક્તિઓ (Swedish movements), જળોપચાર વિધિ વગેરે સર્વ સાધનો વડે શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં સંચિત થયેલા મળ પોતપોતાના સ્વાભાવિક મલોત્સર્ગક અવયવો તરફ ઘસડાઇ આવી બહાર નિકળી જવાથી રોગ નિવારણ કરવાના કામમાં અમને જે ફતેહો મળતી આવી છે, અને મળ્યા કરે છે, તેજ વાત અમારા વ્યાધિ સ્વરૂપ સંબંધિના વિચારોની સત્યતાનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે.

હડકવા, સાપ અને બીજાં ઝેરી જનાવરોના ડંખ, અને બીજી રીતે લોહી વિષમય બનેલું હોય, તે સર્વે માટે હાલની નવીન પદ્ધતિ પ્રમાણે બાષ્પસ્નાન દરદીને કરાવવામાં આવે છે. આ ઉપાયનો હેતુ પણ શરીરમાંથી મળને કાઢી નાંખી, રોગજનક સૂક્ષ્મ જંતુઓના પોષણનો નાશ કરવાનો હોય છે. હડકવા વગેરેના સૂક્ષ્મ જંતુઓ શરીરમાં રહેલાં વિજાતિય દ્રવ્યોમાં એટલો તો મોટો ઉત્પાત કરી મૂકે છે કે તેથી દરદીની જીંદગી બહુ જોખમમાં આવી પડી, ઘણીવાર મૃત્યુ નિપજે છે. બાષ્પસ્નાન વગેરેથી આવા જંતુઓની જીંદગીનો મુખ્ય આધાર જે સડતો કચરો, તે જતો રહેવાથી તેઓ શરીરમાં વધારે વખત જીવી શકતા નથી અને તેથી તેઓનાથી વધુ નુકશાન થઇ શકતું નથી. ઉપર કહેલાં બાષ્પસ્નાન, અને ભીનાં વેષ્ટન (Wet Sheet Packs) નો ઉપયોગ કરવામાં આવે, તો ફાયદામાં ઘણો વધારો થાય છે.

માત્ર એકજ સર્વ સામાન્ય કારણને લીધે જુદા જુદા રોગ પ્રકૃતિ ભેદ પ્રમાણે થાય છે, એવા અમારા સિદ્ધાંતને ટેકો આપતાં ડૉકટર **બી. ડબલ્યુ. રિચર્ડસન** કહે છે કેઃ—

" એક સૈકા અગાઉ વૈદક શાસ્ત્રનું વલણ વ્યાધિનાં સેંકડો નવાં નામ પાડવા, અને લાંબા તથા બહુજ ગુંચવણવાળાં વિગતવાર વર્ગિકરણ કરવા તરફ હતું, તે હવે વર્તમાનકાળમાં ફરી જવા લાગ્યું છે; અને વર્તમાનકાળની વૈદકિય શોધખોળનો મુખ્ય ઉદ્દેશ એવો છે કે, ' રોગ ફક્ત એકજ છે, છતાં તેને બહાર પ્રગટ થવાના માર્ગ જુદા જુદા છે, અને તેથી તે રોગનાં ઉત્પાદક કારણોનો માત્ર થોડાંજ સાદાં કારણોમાં સમાવેશ કરી શકાય છે. "

ઉપરના વિવેચનથી વાંચકને સ્પષ્ટ રીતે સમજાયું હશે કે " રોગ " એ બીજું કંઇજ નહિ પણ વિજાતિય મલીન તત્વોનો શરીરમાં થયેલો સંચય હોવાથી, તેવાં તત્વોનો શરીરમાં અભાવ એનું નામ **આરોગ્ય** અથવા **તંદુરસ્તી** છે.

ખંડ બીજો. વ્યાધિ નિદાન.

(લેખકઃ-**ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ** ઈ. એમ. ઈ. એન. ડી.)

આમુખ.

અમુક દરદી કયા ખાસ વ્યાધિથી પિડાય છે તેનો નિર્ણય કરવાની જે વિદ્યા તેને " નિદાન શાસ્ત્ર " કહે છે, અને વૈદક શાસ્ત્રનું તે એક અગત્યનું અંગ ગણાય છે. દેશી આર્યવૈદકમાં આવો નિર્ણય કરવા માટે ખાસ કરીને " **અષ્ટવિધ પરીક્ષા** " કરવાની હોય છે. જેનાં નામ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

" रोगा क्रांतशरीरस्य स्थानान्यष्टौ निरीक्षयेत्।
नाडीं मूत्रं मलं जिव्हां शब्द स्पर्श दृगाकृतीः ॥ "

અર્થઃ—"જેનું શરીર રેાગથી અસાયલું હોય, તેનાં આઠ સ્થાન જોઇને વૈદ્યોએ રેાગની પરીક્ષા કરવી. તે સ્થાન નાડી, મૂત્ર, મળ, જિવ્હા, શબ્દ, સ્પર્શ, નેત્ર, અને શરીરનેા આકાર, એવાં આઠ પ્રકારનાં છે."

પાશ્ચાત્ય ઍલેાપૅથીક વૈદકના અનુયાયી ડૉકટરેા પણ મુખ્યત્વે કરીને આ આઠ પ્રકારેજ ચિકિત્સા કરે છે. પરંતુ વર્તમાનકાળના સુધારાનેા પવન એવેા છે કે "જે કેાઇ કામ યંત્રથી બની શકતું હેાય તે હાથે કરવું નહિ;" આ નિયમને અનુસરી નાડી પરિક્ષા, નેત્ર પરિક્ષાં વગેરેથી વ્યાધિના નિર્ણય કરવા માટે ડૉકટરેા બહુધા યંત્રો ઉપરજ આધાર રાખવા લાગ્યા છે. આ રીતે યંત્રો ઉપર કટાક્ષ કરીને અમે એમ કહેવા નથી માગતા કે, યંત્રોથી કેટલીક વાર તેઓ વધારે બારિક અવલેાકન અને પરીક્ષા કરી શકતા નથી. અમારી દલીલ માત્ર એટલીજ છે કે, મનુષ્યેા જેમજેમ પેાતાના હાથેજ કામ કરવાને બદલે યંત્રો ઉપર ઘણેાખરેા આધાર રાખતા થાય છે, તેમ તેમ તેમનામાંથી હાથનેા હુન્નર નષ્ટ થતેા જાય છે. અને પરિણામ એ આવે છે કે "સ્ફીગ્મેાગ્રાફ" (Sphygmograph) વગર બિચારા ઘણાખરા ડૉકટરેા બરાબર નાડી પરીક્ષા કરી શકતા નથી, ત્યારે દરરેાજના મહાવરાથી ઘણાક વૈદ્યો વગર યંત્રે માત્ર દરદીનું કાંડુ પકડી તરત રેાગીની પરીક્ષા બહુ કુશળતાથી કરી શકે છે. તેજ પ્રમાણે નેત્ર પરીક્ષા, મૂત્ર પરીક્ષા, અને હૃદયના ધબકારાના અવાજની પરીક્ષા, વગેરે વગેરે કરવા માટે તેઓ અનેક જાતનાં કીમતી અને મેાંઘાં યંત્રોનેા ઉપયેાગ કરે છે. સ્ટેથૅાસ્કેાપ (Stethoscope) ગજવામાં રાખીનેજ ફરવું એ હવે એક વૈદ ડૉકટરેામાં ફૅશન થઇ પડવા લાગી છે. કારણ કે યંત્ર દરદીની છાતીપર લગાડી જરા ધબકારા સાંભળવાથી દરદીને તેા એમજ લાગે છે કે આ અદ્‌ભૂત યંત્રથી મારા સર્વ રેાગનું ખરૂં સ્વરૂપ બધું વૈદ ડૉકટરની જાણમાં આવી જાય છે. તેથી તે ખુશી થઇ મ્હેાં માગી ફી આપે છે, અને કેટલીએ વાર સુધી નાડી પકડી બેશી રહેનાર બિચારા વૈદને તે ગમે તેવી સારી પરીક્ષા કરે તેા-પણ અડધી ફી પણ મળતી નથી.

પરંતુ અમુક માણસને **ભવીષ્યમાં કયા રેાગેા થવાનેા સંભવ છે તેની આગળથી પરીક્ષા કરી તેને થતાજ અટકાવી શકાય** તેવાં યંત્ર શેાધી કાઢવા તરફ હજુ સુધી ડૉકટરેાનું લક્ષ ગયું નથી. પરંતુ જો ડૉકટરેાએ કુદરતની વિવિધ શકિતઓને માન આપી ચાલવું હેાય તેા તેમનેા **સર્વોત્કૃષ્ટ** ઉદ્દેશ **રેાગ માત્રનેા અટકાવજ** હેાવેા જોઇએ. અને આ હેતુ પાર પાડવા માટે **વ્યાધીનાં ઝીણામાં ઝીણાં મૂળ કે શીરૂઆતની ચેાકસ પરીક્ષા વડે અગમચેતી કરી શકાય તેવા અત્યંતાવશ્યક નિદાનશાસ્ત્રની સવિસ્તાર ઘટના અને યેાજના કરવી જોઇયે.** હાલ તેા એવી સ્થિતિ છે કે જ્યારે એક માણસ ખરેખર રેાગના પંજામાં સપડાય છે, ત્યાર પછીજ વૈદ ડૉકટર પેાતાના જ્ઞાનનેા લાભ આપી શકે છે, પરંતુ વાસ્તવિક-રીતે તેા એમ હેાવું જોઇયે કે વૈદ્ય ડૉકટરેાએ જન સમાજને આરેાગ્યશાસ્ત્રનાં સિદ્ધાંતેાથી એટલા તેા માહીતગાર કરવા જોઇયે કે પેાતાનું શરીર તંદુરસ્ત શી રીતે રાખવું તે જાણવા માટે દરેક માણસને ડૉકટરેાને ઘેર વારે ઘડીએ દેાડવું પડે નહિ. વૈદ ડૉકટરેાની મૂખ્ય ફરજ અસલના વખતમાં સામાન્ય પ્રજાને આરેાગ્યશાસ્ત્રના નિયમેાનું બરાબર શિક્ષણ આપવાની હતી. કારણ કે આપણેા આયુર્વેદ તે વેદનું એક અંગ હતું, અને

વૈદકશાસ્ત્રના ચરક, સુશ્રુત આદિ અસલના ઋષિ પ્રણિત વૈદક ગ્રંથો પણ સંસ્કૃત ભાષામાં લખાયલા હોવાથી ઘણે ભાગે બ્રાહ્મણોજ વૈદકશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરી તેમાં નિપૂણ બનતા. હવે મનુસ્મૃતિ આદિ અનેક શાસ્ત્રો સાખ પુરે છે તેમ, સર્વ બ્રાહ્મણોનું મુખ્ય અને હમેશનું કર્મ **પઠન અને પાઠન એટલે શીખવું અને શીખવવું** એ હોવાથી સર્વ સમજુ વૈદ્યો ચારે વર્ણના લોકોને આરોગ્યશાસ્ત્રના અને શારીરિક, માનસિક તથા અધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખીને વધારવાના ઉપાયોનું બહુ ઉત્તમ શિક્ષણ આપતા હતા. તેમની આવી ઉત્તમ કર્મ નિષ્ઠતાનું શુભ ફળ એ આવ્યું કે આખી પ્રજા કુદરતના તંદુરસ્તીને લગતા કાયદાનું બહુજ સંભાળપૂર્વક પ્રતિદિન પાલન કરવા લાગ્યા, અને તેથી તે જમાનાની પ્રજા બહુજ નિરોગ, બળવાન અને દીર્ધાયુષી થઈ હતી. ખાનપાન, સ્નાન સંધ્યા, આચાર વિચાર, એકાદશી અને પ્રદોશ તથા સોમવાર, શનિવાર વગેરે દિવસોએ નિયમીત રીતે ઉપવાસ આદિ કરવાની ત્રણે વર્ણ માટેની યોજના, તેમજ શિતલા સપ્તમી અને નાગ પંચમીના દિવસોએ અગ્નિનો બિલકૂલ ઉપયોગ નહિ કરતાં રાંધ્યા વગરનું ભોજન કરવાનો રિવાજ, તેમજ અલુણાવ્રત, નિર્જળા એકાદશી, ઉજાણી, પુરૂષોત્તમ માસ વગેરે સમયોએ પાળવાના નિયમો અને બ્રહ્મચર્ય આદિ પાળવા પળાવવાની ગોઠવણ આખા દેશના લોકોએ કબુલ રાખી, તે નિયમોનું બહુજ પ્રમાણીકતાથી અડગ રીતે પાલન કરવા માંડયું અને તેથી સમગ્ર આર્ય પ્રજા સર્વોત્તમ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરી આખી દુનિયામાં પ્રસિદ્ધિ અને માન મેળવવાને શક્તિમાન અને ભાગ્યશાળી બની; તેટલું બધું લોકોના વિચાર અને આચારમાં શુભ પરિવર્તન કરવા માટે તે સમયના આરોગ્યશાસ્ત્રના વેત્તા ઋષિવૈદ્યોએ ઉપદેશ વગેરે કરવાનો કેટલો શ્રમ વેઠયો હશે તે આપણી કલ્પનામાં પણ આવે તેમ નથી. વર્તમાનકાળના વૈદ્ય ડૉકટરો ઘણાખરા સ્વાર્થ પરાયણ બની પ્રજાને આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યોનું જ્ઞાન આપવાના યોગ્ય કર્તવ્યથી ભ્રષ્ટ થયા છે, તોપણ પૂર્વકાળના ઋષિવૈદ્યો જે મહાભારત ઉપકારનું કામ કરી ગયા છે, તેથી હજુ પણ આર્યપ્રજામાં ઘણા ઉત્તમ આચારવિચારના નિયમોનું બંધારણ ચાલુ રહ્યું છે. પરંતુ અમુક પ્રકારના આચાર, વિચાર, વ્રત, નિયમો શા માટે પાળવા જોઇયે, અને તે પાળવાથી શા લાભ થાય છે, તથા તે નિયમોનો ભંગ કરવાથી શાં શાં નુકશાન થાય છે તે જ્ઞાન લોકોમાંથી લગભગ નષ્ટ થઈ જવા આવ્યું છે, અને તેથી દરેક કામનું કારણ પુછતી આપણી ઉછરતી પ્રજા

રહેવાના, અને વ્યાધિઓ થતા અટકાવવાના માર્ગનો પ્રજા વર્ગને તેઓ સમજી શકે તેવી સાદી ભાષામાં યથાશક્તિ ઉપદેશ કરતાં શીખવું જોઇયે. મનુષ્ય જાતને અનેક તરેહના વ્યાધિઓનો ભોગ થઈ પડતી અટકાવવા માટે થોડા ઘણા પ્રમાણમાં "દરેક માણસ જાતે વૈદ" બની શકે તેવું શિક્ષણ તેમને મળવું જોઇયે. અને આવો ઉત્તમ ઇપ્સિતાર્થ સિદ્ધ થઇ શકે માટે એક એવું નવીન નિદાનશાસ્ત્ર બનાવવું જોઇયે કે જેના આધારે દરદીને તપાસવામાં કોઇ પણ યંત્રની જરૂર પડે નહિ, અને રોગ શરીરમાં સ્પષ્ટરીતે વેદના કરવા માંડે તે પહેલાં ઘણા વખત અગાઉ તેની અગમચેતી કરી શકાય. તે ઉપરાંત વળી સામાન્ય પ્રજાવર્ગ પણ તેનો એક સરખી રીતે લાભ લેઇ શકે માટે તે એવી તો સાદી અને સરળ અથવા સહેલી હોવી જોઇયે કે તે શીખવા માટે કોલેજ કે પાઠશાળામાં ગયા વગર ઘેર બેઠે લેખીત વર્ણન ઉપરથી તે શીખી શકાય. અને તેમ છતાં તે એવી તો ચોક્કસ અને સૂક્ષ્મ હોવી જોઇએ કે અમુક માણસને જે રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ હોય તેની પરીક્ષા કરી ચેતવણી આપી શકાય.

જો આવી નવીન નિદાન પદ્ધતિ કોઇને જડી હોય, તો પછી માત્ર ગણ્યા ગાંઠયા થોડાકજ લોકો તે સમજી તેનો લાભ લેઇ શકે તેવી રીતે તેને છુપાવી, અથવા ગર્ભિત, માર્મિક, અને મોટા મોટા અઘરા શબ્દોમાં લખી છપાવવી તે ખરેખર નીચ સ્વાર્થ પરાયણતાજ ગણાય. તેથી નીચેનાં પૃષ્ટોમાં, સર્વ લોકો સમજી શકે તેવી રીતે, ઉપર કહી તેવી નિદાન પદ્ધતિ, વર્ણવવામાં આવશે.

હાલમાં વપરાતી ક્ષયની પરીક્ષા કરવાની નિદાન પદ્ધતિ વ્યવહારૂ રીતે જોતાં કેવળ નિરૂપયોગી કેમ છે, અને વખતસર તે રોગની હાજરી પારખી કાઢી, તેને યોગ્ય ઉપચારો વડે મટાડવાની ખાત્રી પડે અથવા આશા સરખી પણ રહે તેટલું કરવાને પણ કેમ નિષ્ફળ નિવડે છે, તે સાબીત કરી બતાવવાનો પણ પ્રયત્ન કરવામાં આવશે. એક માણસના સાજા થવાની પૂર્ણ ખાત્રી પડે માટે તેની પ્રકૃતિની ખરેખરી સ્થિતિની બહુ વહેલી પરીક્ષા થવાની અત્યંત અગત્ય છે, એ વાત વાંચકોના મનપર ઠસાવવાની અમારી ઇચ્છા છે.

હાલમાં પ્રચલીત વૈદકશાસ્ત્ર તિવ્ર અને જીર્ણ કહેવાતા વ્યાધિઓનાં ચિન્હો યા લક્ષણો પારખી શકે છે; પરંતુ રોગ માત્રનું ખરૂં મૂળ, જે **"ગુપ્ત અથવા સંચીત મળસંગ્રહ"** અથવા **"વિજાતીય દ્રવ્યો"** (જુઓ ખંડ પહેલો, "વ્યાધિ સ્વરૂપ વિષે") હોય છે, અને જે દરેક જાતના તીવ્ર યા જીર્ણ વ્યાધિ થાય તે પહેલાં ઘણા વખતથી એકઠાં થવા લાગે છે, તેની હયાતી વિષે તે બીલકૂલ અજાણ હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ તે જાણવાની કોઇ પણ જાતની નિદાન પદ્ધતિ તેમને આવડતી નથી.

હવે, રોગી કે તંદુરસ્ત હાલતનાં લક્ષણોના વ્યતિકરો શરીરમાંજ બનતા હોવાથી, અને તંદુરસ્તી તેમજ રોગ એ શું છે, તેની વ્યાખ્યા સરખી આપવાને હાલનું વૈદકશાસ્ત્ર પોતાની અશક્તિ કબૂલ રાખે છે (જુઓ પ્રકરણ ૨.), તેથી આપણને એજ નિર્ણય ઉપર આવવું પડે છે, અને આગળ જતાં આપણે સાબીત પણ કરી બતાવીશું કે, **બે માણસોમાંથી રોગી કયો અને તંદુરસ્ત તેની પરીક્ષા કરવાના કામ માટે પ્રચલીત નિદાન પદ્ધતિઓ ઘણીવાર બેઢંગી અને અશક્ત નિવડે છે.** આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ પ્રચલીત નિદાનશાસ્ત્ર ઘણું ઘણું તો માત્ર વર્તમાન સ્થિતિ વિષેજ કહી શકે છે, અને દરદી રોગના ચોક્કસ સપાટામાં સપડાયલો હોય તે વખત વગર બીજા કોઈ પ્રસંગે ભાગ્યેજ તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે,

"ઑસ્કલટેશન" અને "પરકુશન" (Auscultation and Percussion) એટલે કે દરદીની છાતી, પેટ વિગેરે ભાગપર એમને એમ કાન મૂકી અથવા 'સ્ટેથૉસ્કેાપ" કે "ફેાનેન્ડોસ્કેાપ" (Stethoscope and Phonendoscope) નામનાં યંત્રોની ભૂંગળી મૂકી તેને કાન લગાડીને, અગર તેા તપાસવાના ભાગપર ટકોરા મારી, તે પરથી પરીક્ષાની આ બે રીતેા ક્ષયરોગ દરદીને થયેા છે કે નહિ તે ખેાળી કાઢવા માટે બહુજ સાધારણ રીતે વાપરવામાં આવે છે. અને જુદા જુદા વિકારેા, રેાગ, અને શારીરિક ફેરફારોને લીધે ઉપર કહ્યું તેમ તપાસતાં અવાજમાં જે ફેરફારેા જણાય છે તે બરાબર રીતે પારખી શકે તેવી કેળવાયલી શ્રવણેંદ્રિયવાળેા કુશળ ડૉક્ટર સારાં યંત્રોની મદદથી અમુક માણસની શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા સ્વાભાવિક છે કે કેટલા પ્રમાણમાં બગડી છે, તેનેા નિર્ણય કરી શકે છે. આ બે રીતેા પ્રમાણે રોગની પરીક્ષા યા નિદાન કરવાના સંબંધમાં વિદ્વાન ડૉકટરેા પેાતેજ કબૂલ કરે છે કે, ઘણીવાર તેા આ રીતેાનેા ઉપયેાગ અણઘડ અને નાલાયક જેવા ડૉકટરેાથી થતેા જોવામાં આવે છે.

દાખલા તરીકે ન્યુયૉર્ક શહેરના પ્રખ્યાત ડૉક્ટર **જે. એચ. પૉટર, એમ. ડી.** કહે છે કે, "વૈદકશાસ્ત્રની કોઇ પણ શાખામાં પેાતે અકુશળ છે તે વાત કબૂલ કરવી કેાઇ પણ ડાક્ટરને ગમતી નથી. અને તેથી અજ્ઞાન ડૉક્ટરેા, પેાતે 'ઑસ્કલટેશન' અને 'પરકુશન' વડે રોગની પરીક્ષા બરાબર કરી જાણતા હેાય તેવેા ઢાંગ કરીને પેાતાની આવી બાબતેા વિષેની નાલાયકી સંતાડવાનેા પ્રયત્ન કેટલીક વાર કરતા હેાય તેા તેમાં શી નવાઈ?"

રેાગ નિદાનની આવી અનિશ્ચિત પદ્ધતિને તિલાંજલી આપવાને બદલે જો આપણે હજુ ચાલુ રાખીશું તેા, તે એક ધિક્કારવા લાયક ઢાંગને મદદ કરવા જેવું ગણાશે. આ સંબંધમાં ડૉ. પૉટર વધુ જણાવે છે કેઃ—

"ઑસ્કલટેશન વડે, અને પરકશન તથા માપણી કે માપકરણની પરીક્ષાની મદદથી, છાતીના વિવિધ વ્યાધિઓનાં શારીરિક ચિન્હેા સારા કુશળ અને અનુભવી ડૉક્ટરને તુરત માલૂમ પડે છે. આવી રીતે મળેલી નિશાનીઓ સાથે દરદીનેા પેાતાનેા ઇતિહાસ અને તેણે કહેલી દરદની હકીકત મેળવવાથી તે તે રેાગેાનું સ્થાન અને પ્રકાર ચેાક્કસ રીતે મુકરર કરવામાં તે ફતેહમંદ નિવડે છે. એક તંદુરસ્ત માણસનાં ફેફસાંમાં શ્વાસેાશ્વાસની ક્રિયા વખતે જે પ્રકારનેા અવાજ નિકળે છે તે સ્વાભાવિક, સારેા અથવા "નૉરમલ" કહેવાય છેઃ રેાગી હાલતમાં, તેમાંથી અસ્વાભાવિક, ખરાબ કે વ્યાધિસૂચક અવાજો નિકળતા સંભળાય છે. આવા અવાજો ડૉક્ટરને અભ્યાસ માટે વિશાળ ક્ષેત્ર પુરૂં પાડે છે. તેમણે આવા અવાજોનેા એટલી હદ સુધી અભ્યાસ કરવેા જોઇયે કે છેવટે સંગીતશાસ્ત્રીઓની માફક તેમની શ્રવણેંદ્રિય બરાબર કેળવાઇને તૈયાર થાય. **ફેફસાંમાં ચેાક્કસ, સાક્ષાત, અને ઝટ જણાઇ આવે તેવાં 'ટ્યુબરકલ' બંધાવા માંડ્યા પહેલાંની ક્ષયરોગ કે કંઠમાળ તરફના વલણવાળી શારીરિક સ્થિતિ પારખી કાઢવા કે તેનું નિદાન કરવા માટે તેા, ખરેખર, 'ઑસ્કલટેશન, પરકશન, વિગેરેની રીતેા વાપરી કે લાગુ પાડી શકાય તેવી નથી;** આનેા નિર્ણય તેા **માત્ર અનુમાનથીજ** થઈ શકે. દાખલા તરીકે, જો એક દરદીની મા, બાપ, ભાઇ અને બહેન વિગેરે બધાં જો ક્ષયરોગથી મરી ગયાં હેાય તેા, તે ઉપરથી અનુમાન પ્રમાણે એ નિશ્ચયપર અવાય કે તેને પણ તે રેાગ લાગુ પડવાનેા સંભવ છે."

અજાણતાં એકાએક પણ આપણા મનમાં પ્રશ્ન ઉઠ્યા વગર રહેતો નથી કે–સારાસારનો નિર્ણય કરવાની બુદ્ધિવાળો કયો મનુષ્ય આવી નિદાન પદ્ધતિઓના ઉપયોગીપણા વિષે લાંબો વખત સારો વિચાર ધરાવી, તે શીખવા માટે વર્ષોનાં વર્ષો ગુમાવે ? કારણ કે, બીજીજ ક્ષણે ઉપરનો વિદ્વાન ડૉક્ટર જણાવે છે કે, રોગ જ્યાં સુધી શરીરમાં એવી તો ઉંડી જડ ઘાલી બેસે કે અત્યાર સુધીમાં માલૂમ પડેલા કોઈ ઉપાયથી તે ઉખેડીને દૂર કરી શકાય નહિ, ત્યાં સુધી તો હાલની પ્રચલીત ઑસ્કલ્ટેશન અને પર્કશન વગેરેની રીતો વિષે આપણને કાંઈજ ખબર આપી શકતી નથી. તો પછી ઘર અડધું લાગી ગયા પછી ખબર મળી તો એ પછી શું બહુ ખુશી થવાનું ? કારણ કે ઘર લાગતા પહેલાં, અરે ! ઘર લાગવાની શરૂઆત થયાની સાથે પણ, હાલનું નિદાનશાસ્ત્ર દરદીને ખરી ચેતવણી આપી શકતું નથી. પછી જ્યારે લગભગ અડધું ઘર બળી જઈને ધુમાડાના ગોટે ગોટ, અને અગ્નિની જ્વાળાના આંધળો પણ દેખે તેવા ભંડકા નિકળવા માંડે ત્યારે આપણને ખબર પડી તોએ તે શા કામની. અમારા આ શબ્દોમાં અતિશયોક્તિ બીલકુલ નથી. કારણ કે ક્ષય રોગીઓમાંથી લગભગ 'પોણોસો કે એંશી ટકા' જેટલા બહુ બહુ દવાઓ અને ઉપાયો કરતાં છતાં મરી જાય છે, તે વાત એજ સાબીત કરે છે કે આ રોગની શરીરમાં હયાતી ડૉક્ટરો બહુજ મોડી પારખી શકે છે. અને તે રીતે રોગ ઘણો વધી ગયા પછી દવાઓ વગેરેના ઉપાયો કરવાનાં ફોગટ ફાંફાં મારવાં તે "ઘર લાગ્યા પછી કુવો ખોદાવવા જેવુંજ" છે, અને અનુભવથી દુનિયાંએ જાણ્યું પણ છે. "**નેચરોપથી**" અથવા **કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાના** હિમાયતી ડૉક્ટરો આવી નિદાન પદ્ધતિ રોગનાં તીવ્ર ચિન્હો બહાર ફાટી નીકળે તે પહેલાં રોગની શરીરમાં થયેલી જમાવટ શોધી કાઢવાના કામમાં કેવળ નિરૂપયોગી છે એમ ગણી તેને એક અવાજે વખોડી કહાડે છે, અને તેનો તેજ કારણથી પરિત્યાગ કરે છે. કારણ કે, ફેફસાંમાં એક પણ ટ્યુબરકલ બંધાતા **પહેલાં**, કોઈ પણ મનુષ્યની શારીરિક સ્થિતિનો અચૂક અને નિશ્ચયપૂર્વક નિર્ણય અને પૂર્વનિદાન (Antediagnosis) કરવાની નવીન પદ્ધતિ તેઓએ શોધી કહાડી છે. આ નવીન નિદાન પદ્ધતિની રીતો એવી તો સાદી સચોટ, અને સીધી છે કે, તે પ્રમાણે રોગીની પરિક્ષા કરવામાં ફોગટ પ્રયોગોમાં વખત ગુમાવવો પડતો નથી.

પ્રોફેસર કૉકે જ્યારથી ક્ષયના જંતુઓ શોધી કાઢ્યા ત્યારથી, ક્ષયરોગ અને જંતુઓને એકજ ગણવામાં આવે છે. આવા ક્ષયના જંતુઓની હાજરી અમુક દરદીના ગળફા કે થુંકમાં છે યા નહિ તેની ખાત્રી કરવા માટે ઘણાંજ બળવાન અને બહુજ ભારે કિંમતનાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રોની મદદ લેવી પડે છે; કારણ કે લોહીમાં રહેલાં સૂક્ષ્મ રાતાં પરમાણુ જાડાઈમાં માત્ર (૩૫૦૦ ઇંચ) એક ઇંચના પાંત્રીસસોમા ભાગ જેટલાં હોય છે, તેના કરતાં પણ ક્ષયના જંતુઓનું કદ ચોથા ભાગનું. અર્થાત (૧૪૦૦૦ ઇંચ) એક ઇંચના ચૌદ હજારમા ભાગ જેટલું અતિ સૂક્ષ્મ હોય છે. વળી આવા અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓ થુંક, લોહી કે ગળફાની સાથે મળેલા હોય છે, તેથી સહેલાઇથી સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે પણ જોઇ શકાતા નથી. માટે તેમને કાચ ઉપર ચઢાવીને માત્ર ક્ષયના જંતુઓજ ચોખ્ખા દેખાઇ આવે, માટે તેમને રસાયણીક ક્રિયાઓથી રંગવા પડે છે. આવી ક્રિયાઓને ઇંગ્રેજીમાં "માઉન્ટીંગ" અને "સ્ટેઈનીંગ" (Mounting and Staining) કહે છે. આ પ્રમાણે તપાસવા માટે જંતુઓવાળા બલગમને તૈયાર કરી રંગવા માટે જુદી જુદી રીતો વપરાય છે, તેમાં "**ઝીહલ નીલસેન**" (Ziehl-Neelsen) ની રીત

સર્વોત્તમ ગણાય છે. પરંતુ આ અને બીજી રીતો એટલી તો કડાકુટ ભરેલી અઘરી અને મુસ્કેલ હોય છે કે, સાધારણ ડૉકટરો તો તેનો ઉપયોગજ કરી શકતા નથી. અને કદાચ કોઇનામાં આવડ અને હોંશીયારી હોય છે, તો તેની પાસે સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વગેરેનાં સાધનો અને પુરતો વખત હોતો નથી. આટલી આટલી અડચણો છતાં, જો કદાચ બરાબર પરીક્ષા કરીને ક્ષયના જંતુઓની હાજરી દરદીના ગળફામાં શોધી કાઢી નક્કી કરવામાં આવે, તોપણ લીધેલી સર્વે મહેનત લગભગ નિષ્ફળ જાય છે. કારણ કે ફેફસાંમાં જંતુઓ દાખલ થઇ તેને કોતરી ખાઇ ગળફાની સાથે બહાર નિકળવા માંડે, એટલી હદ સુધી વધી ગયેલા રોગને હાલના કોઇ પણ ઔષધિ ઉપચારથી નાબુદ કરી શકાતો નથી, અને તેથી તેવો દરદી ઘણે ભાગે મરણજ પામે છે. વળી આ પ્રકારની નિદાન પદ્ધતિ નિરૂપયોગી છે, તેનું એક વધુ કારણ એ છે કે જંતુઓ હાજર હોય છતાં તપાસતાં અને સુક્ષ્મદર્શક વડે બારીક અવલોકન કરતાં ઘણી વાર જોવામાંજ આવતા નથી. આ વાતનો પુરાવો આપતાં વિદ્વાન ડૉકટર સી. ડબલ્યુ. ઇનગ્રેહેમ એમ. ડી. જણાવે છે કે: " જો ક્ષયરોગનાં ખાત્રી લાયક બીજાં ચિન્હો જોવામાં આવતાં હોય, તો પછી, **ક્ષયના જંતુઓની ગેરહાજરી એ કાંઇ ચોક્કસ અને નિશ્ચિત પુરાવો નથી કે દરદીને ક્ષય રોગ નથી થયો;** કારણ કે આકસ્મિક એવા ઘણા દાખલા બને છે કે જેમાં ક્ષયના જંતુઓ હાજર હોવા છતાં જોવામાં આવતા નથી. "

અમારી નવીન નેચરોપેથીક ચિકિત્સા અને ઉપચાર પદ્ધતિના સંબંધમાં તો, અમે દરદીનાં ફેફસાંમાં ક્ષયના જંતુઓ છે યા નથી તે જાણવાની બીલકૂલ કાળજી રાખતા નથી, કારણ કે બન્ને વખતે અમારી ઉપચાર પદ્ધતિ તો એકજ જાતની હોય છે. આવાં કારણોથી, મોંઘાં મોંઘાં યંત્રોની અમને જરૂર પડતી નથી, તેમજ દરદીનાં બલગમ, ફેફસાં વિગેરેમાં જંતુઓ હાજર છે કે કેમ તેની ખાત્રી કરવામાં દરદીને સાજા કરવાનો અમારો અમુલ્ય વખત અમારે ગુમાવવો પડતો નથી, તથા તેવા ક્ષયના જંતુઓને શી રીતે મારી નાંખવા તે શીખવાની માથાકુટમાં ઉતરવું પડતું નથી.

હાલમાં ચાલતા રિવાજ પ્રમાણે તો દિવસમાં દરદીની નાડી અને શરીરની ઉષ્ણતા ઘણીવાર તપાસી તેની બરાબર નોંધ રાખવાની હોય છે. આવી બારીક તપાસ અને નોંધનું કામ બરાબર રીતે તો માત્ર સારી હૉસ્પીટલોમાંજ થઇ શકે; પરંતુ ખાનગી ઘરોમાં તો આ નિયમો પ્રમાણે ચાલવું લગભગ અશક્ય જેવુંજ છે. પરંતુ ક્ષયના દરદીની દવા કરતી વખતે ડૉકટરોને આવી દરરોજ ઘણીવાર બારીક તપાસ કરી નોંધ રાખ્યા વગર ચાલી શકતું નથી. નેચરોપેથી અથવા કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાના હિમાયતીઓ તો આ રિવાજની સામે પણ વાંધો લે છે. કારણ કે, પ્રથમ તો, ઘણાખરા લોકોથી તે ઘર આગળ બની શકે તેમ નથી; અને બીજું અગત્યનું કારણ એ છે કે, એવી રીતે દરદીની નાડી અને ઉષ્ણતા માપ્યા કરવાથી બીચારા રોગીને પોતાની અસ્વાભાવિક અને જોખમકારક હાલતનું વારે ઘડીએ સ્મરણ કરાવવામાં આવતું હોવાથી તેનું મન નિસ્તેજ અને ઉદાસ રહ્યા કરે છે, અને નાડી તથા ઉષ્ણતાની નોંધમાં વારેઘડીયે તથા વધારા ઘટાડાની સાથે સાથે તેની આશા અને સભયનિરાશા વારાફરતી બદલાયા કરે છે; અને આખો વખત તેથી તેનું મન પોતાની બગડેલી તબીયત ઉપરજ ચોટેલું રહેવાથી રોગનાજ ચિંતનમાં ઘેરાયલો રહે છે. આથી ઉલટું અમે તો દરદીના વિચારો પોતાની રોગી હાલતપરથી ખસેડી, પૂર્ણ આરોગ્ય અને કુદરતી નિરામય અવસ્થાનાં મનોહર ચિત્રોપર દ૮

કરાવવાનું પસંદ કરીયે છીયે. કારણ કે મનના વિચારોની શરીરપર બહુ સબળ અસર થાય છે એમ અમે અનુભવથી જાણીયે અને માનીયે છીયે.

અમે રોગનિદાન અને દરદીની તપાસ કરતી વખતે કોઈ પણ જાતનાં મોંઘાં યંત્રો વાપરતા નથી; સર્વ કોઇને સહેલાઇથી પ્રાપ્ત હોય, અને જેનો ઉપયોગ કરવામાં કંટાળો ઉપજે તેટલો અભ્યાસ કરી કોઇ ચમત્કારીક જ્ઞાન સંપાદન કરવું ન પડે તેવાંજ સાધનો અમે વાપરીયે છીયે. અમારી નવીન નિદાન પદ્ધતિ દેખીતી રીતે સાદી અને સરળ હોવા છતાં પણ, ગમે તે દરદીના શરીરની વર્તમાન નિરોગ યા રોગી હાલતની બારીકાઈ અને બરાબર ચોકસાઈથી ખાત્રી લાયક નિર્ણય કરી શકીયે છીયે, એટલુંજ નહિ પણ ભવિષ્યમાં તેને કયાં દરદો થવાનો સંભવ છે તે વાતની પણ ચેતવણી આપી શકીયે છીયે. આ બીજા પ્રકારની માહીતીથી વખતસર આપણે દરદીને ભવિષ્યના ભય વિષે ચેતાવી શકીયે છીયે કે જેથી અમારા કુદરતી અને કદી પણ નિષ્ફળ નહિ નિવડતા ઉપાયોથી તે દરદી તેમાંથી બચી જવા પામે છે.

તંદુરસ્તીની પરીક્ષા અથવા નિદાન.

(જેના વિષે વૈદ્ય ડૉક્ટરો કંઈજ જાણતા નથી.)

(લેખકઃ—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

માણસો પોતાનું આરોગ્ય ગુમાવી બેઠા ત્યારેજ વ્યાધિનિદાનની જરૂર પડી. હાલની પ્રચલિત નિદાન પદ્ધતિ બહુ જોર મારે તો, દરદીએ પોતાની તંદુરસ્તી કેટલા પ્રમાણમાં ગુમાવી દીધી છે, તે નક્કી કરી શકે. પરંતુ પહેલોજ પ્રશ્ન અમે પુછીયે છીયે કેઃ—આરોગ્ય ઓછું થવાનું કારણ શું? આનો સીધો અને ચોખ્ખો જવાબ વૈદકનાં પુસ્તકોમાંથી બહુજ થોડો મળી આવે છે. દરદીને તપાસતાં વૈદ્ય ડૉક્ટરોને માલુમ પડે છે કે તેનું શરીરબળ અને આરોગ્ય ઓછું થઇ ગયું છે; પરંતુ તેમ થવાનું મૂળ અને ખરૂં કારણ શું તે તેઓ બરાબર સમજતા હોય એમ જણાતું નથી. અસાધારણ ચિન્હો, જેની તંદુરસ્ત હાલતમાં બીલકૂલ ગેરહાજરીજ હોય છે, તેવાં ચિન્હો શરીરમાં પેદા થઇ દેખાવા લાગે તે ઉપરથી રોગની પરિક્ષા કરવામાં આવે છે. જેવાં કેઃ—પીડા, શૂળ, તાવ, અરૂચી, શરીરના કોઇ ખાસ અવયવમાં લકવો થઇ નિષ્ક્રિય જવું, વગેરે વગેરે. પરંતુ આવી અતિશય દુઃખદ સ્થિતિઓ **શા માટે** પેદા થાય છે, અથવા તેમને ઉત્પન્ન થવાનો સંભવજ **કેમ** આવે છે તે વિષે નહિ જેવુંજ લખેલું જોવામાં આવે છે.

તંદુરસ્તીમાં થતા આવા બિગાડની પ્રગટ નિશાનીઓને "રોગ અથવા વ્યાધિ" એવું એક સમુહવાચક નામ આપવામાં આવે છે; પરંતુ અમે એમ સાબીત કરવા માગીયે છીયે કે, આવાં અસ્વાભાવિક લક્ષણો ઉત્પન્ન થઈ શકે તે પૂર્વે કેટલાક વખત સુધી શરીર અસાધારણ ખરાબ સ્થિતિમાં રહેતું હોવું જોઇએ. ડૉક્ટરો પણ શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થતા પહેલાં શરીરની આવી અસ્વાભાવિક સ્થિતિ કેટલાક વખત સુધી ચાલુ રહે છે તે વાત કબુલ રાખે છે, અને તેનું ખરૂં સ્વરૂપ બરાબર નહિ સમજવાથી તેને "પ્રીડીસ્પોઝીશન" "સસેપ્ટીબીલીટી" વગેરે કંઈ કંઈ વિચિત્ર નામો આપે છે, છતાં તે શબ્દોનો ખરો અર્થ શું તે સ્પષ્ટ રીતે જણાવી

શકતા નથી. આ " પ્રીડીસ્પોઝીશન " અથવા વ્યાધિ તરફનું વલણ તે માત્ર શરીરમાં એકઠા થયેલા મલીન પદાર્થોના કચરાનો શરીરના વિવિધ ભાગમાં જામેલો સંચય છે; અને આવા સર્વ વિજાતીય તત્વો કાંતો શરીરના નિરોગ બંધારણમાં ઉપયોગમાં ન આવી શકે તેવા ખાનપાનના રૂપમાં શરીરની અંદર દાખલ થયેલા હોય છે, અથવા તો મલોત્સર્ગક અવયવોનું કામ મંદ ચાલતું હોવાથી શરીરમાં વધારે વખત ભરાઇ રહેવાથી ઉત્પન્ન થયેલાં હોય છે; આ વાત અમે આગળ (ખંડ પહેલાના વ્યાધિસ્વરૂપ નિર્ણયના લેખમાં) નિર્વિવાદ અને સ્પષ્ટ રીતે સાબીત કરી ગયા છીયે.

આપણું કાયયંત્ર એવી તો કુશળતાથી અને અદ્ભૂત રીતે બનાવવામાં આવેલું છે કે, જીવનનો આધાર મુખ્યત્વે કરીને જે જે આંતર બહિર અવયવો અને ઇંદ્રિયો ઉપર રહેલો છે, તેથી બને તેટલી દૂરની જગાએ આવાં હાનિકર વિજાતીય તત્વોના કચરાને તે એકઠાં કરે છે. આવા મલીન કચરાના થરને લીધે માણસના વજનમાં અને તેના જુદા જુદા અવયવોના કદના પરસ્પર પ્રમાણમાં બહુ ફેર પડી જાય છે. પચીસ વર્ષની ઉમ્મરે એક માણસના શરીરનું વજન જો દોઢસો રતલ હોય, અને પાછળથી ચાળીસ વર્ષની વયે તેજ માણસનો ભાર વધીને બસેં રતલ થઇ જાય તો, તે વધારાના પચાસ રતલ ઘણાખરા દાખલામાં વિકારી, કુત્સિત, વિજાતીય પદાર્થોનો કચરોજ હોય છે, જેના થર અણદીઠ રીતે શરીરમાં જ્યાં ત્યાં જામે છે. આ કચરો કોઇકોઇ વાર પાતળા પાતળા થરમાં આખા શરીરપર એક સરખી રીતે પથરાઇ જાય છે. વિજાતીય તત્વોના આવા થર એટલા તો ધીમે ધીમે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી જામતા જાય છે કે, ઘણીવાર મનુષ્યોને તેના અસ્તીત્વની ખબરજ પડતી નથી. અરે, ઉલટું, વૈદ્ય ડૉકટરો સુદ્ધાંત, **બધા લોકો, શરીરની આવી અસ્વાભાવિક અને અસામાન્ય સ્થિતિને માણસની આધેડ વયની એક સાક્ષાત અને સ્વાભાવિક નિશાની તરીકે ગણતા થયા છે !!!**

શરીરના વજનમાં આ પ્રમાણે થતો વધારો હાનિકારક કુત્સિત મળનોજ હોય છે, તેનો ચોખ્ખો પુરાવો એ જે કે, આવો માણસ પોતાના સ્થૂળ શરીરને લીધે મહા મહેનતે હરીફરી શકે છે. તેમના દરેક કામમાં જડતા અને સ્ફૂર્તિનો બહુધા અભાવ જોવામાં આવે છે. વળી શરીરમાં થયેલો આવો વજનનો વધારો અસ્વાભાવિક અને રોગજનક હોય છે; તેનો બીજો પુરાવો એ છે કે, અમારી નવીન કુદરતી ઉપચાર વિધિનો ઉપયોગ થવા માંડતાંજ આવાં મનુષ્યોના શરીરમાંના આવા અસ્વાભાવિક મળનું વજન પણ ઘટવા માંડે છે. અને આ રીતે જ્યારે તે માણસનું વજન કુદરતી રીતે જેટલું જોઇયે તેટલુંજ થઇ રહે છે ત્યારે, તેનું વજન વધારે ઘટતું અટકે છે. આ પ્રમાણે વધારેનો કચરો નિકળી જવાથી જ્યારે તે મળરહિત બની રહે છે, ત્યારે તેના શરીરના સર્વ અવયવો ઘાટીલા અને પરસ્પર યોગ્ય પ્રમાણના થાય છે, તથા તેનું આખું શરીર યુવાવસ્થાની મનોહરતા, ચાંચલ્ય, અને આરોગ્યથી પુનઃ દીપી નિકળે છે. અમારી એવી દલીલ છે કે, બુદ્ધિપૂર્વક આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરવાનો યોગ્ય પ્રયત્ન થઇ શકે માટે, તંદુરસ્તીનાં ખરાં લક્ષણો અને નિયમોને પ્રથમ બરાબર સમજવાં જોઇયે, અને ખરી તેમજ અવાસ્તવ જોવા માત્રની તંદુરસ્તી વચ્ચેનો ભેદ પુરેપુરો જાણવો જોઇયે, કે જેથી આરોગ્ય જેટલા પ્રમાણમાં ગુમાઈ ગયું હોય તે તે સ્પષ્ટ રીતે પરખી શકાય, અને તેને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે શું કરવું તે પણ સમજી શકાય. શારીરિક સર્વ ક્રિયાઓની કુદરતી મૂળ સામ્યાવસ્થાને સુચવનાર શબ્દ " તંદુસ્તી–આરોગ્ય–સ્વાસ્થ્ય નિરામયત્વ " છે. અને આવી સુખદ સ્થિતિમાંથી થોડું યા ઘણું સ્ખલન કે બિગાડ તેનું નામ ' રોગ–વ્યાધિ–દરદ–આજાર. "

પૂર્ણ આરોગ્યનાં લક્ષણો.

પૂર્ણ આરોગ્ય નીચેનાં લક્ષણોથી પારખી શકાય છેઃ—માત્ર કુદરતી ખોરાક ખાવામાંજ સ્વાદ અને રૂચિ હમેશાં રહે છે, એટલે કે રાંધ્યા, શેકયા, બાફ્યા કે તળ્યા વગરનો કોઇ પણ જાતના મીઠું, મરી, મશાલા, હિંગ, રાઈ વિગેરે અસાબલા નાંખ્યા વગરનો, અને શરીરની ઉષ્ણતાથી વધારે ગરમ પણ નહિ તેમ વધારે ઠંડો પણ નહિ તેવો સુકો મેવો અને લીલાં ફળ ફળાદિનો ખોરાકજ હમેશાં ખાવાનું જેને મન થાય છે, તથા તેનાથીજ રસનેંદ્રિય અને ક્ષુધા સર્વોત્તમ રીતે તૃપ્ત થાય છે, તો તે ખરેખરા આરોગ્યની એક બહુજ અગત્યની નિશાની છે. વળી આવો કુદરતી ખોરાક ખાવા માંડતાં તે ઘણોજ સ્વાદિષ્ટ લાગે, પરંતુ જેમ જેમ પેટ ભરાતું જાય તેમ તેમ ખોરાકપરની રૂચિ અને તેનો સ્વાદ પણ ઓછો થતો લાગે, અને પેટ ભરાઇ જાઇને તડાતુમ બનતા પહેલાંજ ખોરાક ખાવો ગમે નહિ અને પૂર્ણ તૃપ્તીનું ભાન થાય. એટલે કે આવા ખોરાકથી કોઇ દિવસ અકરાંતીયાપણું તો થાયજ નહિ. બત્રીસે દાંત ધોળા દુધ જેવા સફેદ અને બરાબર મજબુત રહેતા હોય; મુખમાં અમિરસ (થુંક) એટલા પ્રમાણમાં ઝરતો હોય કે ખોરાક ચાવીને ખાતી વખતે કોઇ પણ જાતનાં (દાળ, કઢી, દુધ, પાણી જેવાં) પ્રવાહી પીવાની બીલકુલ જરૂર પડે નહિ. પચનક્રિયા બરાબર શાન્ત રીતે અને તે તરફ લક્ષ સરખું ખેંચાય નહિ તેવી રીતે ચાલ્યા કરતી હોય.

જ્યારે **તૃષા કે તરસ** લાગે ત્યારે રસવાળાં લીલાં ફળ ખાવાનું અથવા તો માત્ર ચોખ્ખું પાણી પીવાનીજ ઇચ્છા થાય. નિરોગ માણસનું મુત્ર પારદર્શક અને ચળકતા આછા પીળા રંગનું હોય છે. તેની વાસ કંટાળો આપે તેવી ખરાબ હોતી નથી. અને તે વિના અડચણે મુત્ર ત્યાગ થાય છે, **દસ્ત અથવા ઝાડો** નિરોગ માણસનો હમેશાં બદામી કે તપખીરીયા રંગનો હોય છે, અને શરીરમાંથી નિકળી ગયા પછી પણ મોટા આંતરડાંના જેવો તેનો આકાર કાયમ રહે છે; અધોદ્વારમાંથી નિકળતાં તે જગાએ જરા પણ ચોંટી રહીને તે જગા બગાડતો નથી, અને તેથી ઘોડા, સાબર, પોપટ વિગેરે નિરોગ પ્રાણીઓની માફક જાજરૂમાં પાણી કે સાહેબ લોકોની માફક કાગળ (Toilet Paper) વાપરવાની ખાસ જરૂર પડતી નથી.

માંસાહારી પ્રાણીઓની સમિપ જેવી દુર્ગંધ આવે છે તેવી જાતની દુર્ગંધ ખરેખરા તંદુરસ્ત માણસના **પ્રસ્વેદ અથવા પરસેવા**માંથી નિકળતી નથી.

ત્વચા અથવા ચામડી નિરોગ માણસની સુંવાળી, સ્થિતિસ્થાપક અને બહુ ભીંજાયલી નહિ છતાં હવાયલી (Moist) કે કુમળી રહે છે. લલાટ અથવા કપાળ, આંખ નીચેના ગાલના હાડકા, અને બોચી ઉપરની ચામડી સહેલાઇથી ઉપડી શકે તેવી રહે છે, અને આ ત્રણ જગાએ ચામડી અને હાડકાની વચ્ચે ચરબીનું પડ હોય એમ જરા પણ લાગતું નથી. આખા શરીરની ચામડીપર કોઇ પણ જગાએ આંગળીનું ટેરવું ખુબ દાબી પછી લેઇ લેતાં તે જગાએ પડેલો ખાડો તત્ક્ષણ અદૃશ્ય થઇ જાય છે. શરીરપર બીલકુલ કરચોલીઓ ન હોય.

આખો ચહેરો ગુલાબી રંગનો કોઇ પણ માદક પદાર્થ લીધા સિવાય રહેતો હોય, કે જેથી સ્પષ્ટ જણાઇ આવે કે કેશ જેવી બારિક રક્ત વાહિનીઓમાં રૂધિરાભિસરણ સંપૂર્ણ સારી રીતે ચાલ્યા કરે છે.

ખરેખરા તંદુરસ્ત માણસના નખ હમેશાં નમે અને જરા વળે તેવા, સુંવાળા, ઉભી કે આડી લીટીઓ વિનાના, અને નાના મોટા એક પણ સફેદ રંગના ડાઘા વગરના હોય છે.

અને તેમાંની દરેક ચીજ ધીમે ધીમે આગળ વધ્યા અગર રહેતીજ નથી. અને તેથી એવો સમય હવે નજીક આવતો જાય છે કે જ્યારે દરેક મનુષ્યની ખાત્રી થયા વગર રહેશે નહિ કે, ભૂતકાળની સર્વ ભૂલો, દુઃખો અને વિપત્તિઓને લીધે આપણે જનસ્વભાવ વધારે સારી રીતે સમજવાને શક્તિવાન થયા છીયે; અને કોઇ પણ ખરો સુધારો કે ઉન્નતિ માત્ર સ્વપ્રયત્ન અને જાતી ભોગથીજ સાધી શકાય છે, તથા રાજકિય કે ધાર્મિક બંધારણમાં માત્ર બહારના ફેરફારો કરવાથી આપણી જીંદગી કદી પણ સુધરી શકતી નથી.

આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે કે જનસમાજના સાંસારિક બંધારણમાં મોટા ફેરફારો અગર રાજના કાયદામાં નવા સુધારા વધારા થવાની વાટ જોઈ બેસી રહ્યા વગર જો દરેક મનુષ્ય પોતાનાં ખાનપાન અને આચાર વિચારમાં કુદરતના પવિત્ર, દૈવી નિયમોને માન આપી તે પ્રમાણે વર્તે તો તેથી તે ઘણાજ મોટા લાભ ભોગવવા ભાગ્યશાળી બન્યા વિના રહેજ નહિ. "**अन्नाद्भवन्ति भूतानि**" એટલે કે ખોરાકમાંથીજ આપણાં શરીર મન આદિ રચાય છે એ શ્રીમુખના વચન પ્રમાણે યોગ્ય પ્રકારનોજ ખોરાક ખાતાં મનુષ્યોનું તન તથા મન ઉત્તમ પ્રકારનું અને નિર્મળ તથા સુદૃઢ બન્યા વગર રહેજ નહિ. અને તેમ થતાં જે વ્યક્તિઓના એકત્ર મળવાથી આપણી પ્રજા બનેલી છે, તે પ્રત્યેક વ્યક્તિ જ્યારે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે તંદુરસ્ત અને સ્વાશ્રયી બનશે, અને સાથે સાથે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધવા ઉપર પણ પુરતું લક્ષ આપશે ત્યારેજ હાલના ગુંચવાડા ભરેલા સામાજીક, આર્થિક અને ધાર્મિક સવાલોનો છેવટનો અને સંતોષકારક નિવેડો આવશે.

* * * * * *

જીવન વિગ્રહનો નિવેડો આહાર લાવી શકે છે.

મનુષ્ય વ્યક્તિઓ અને પ્રજાઓ વચ્ચે એકમેક પર સરસાઇ મેળવવા માટે જે અથાગ પરિશ્રમ અને યુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે, તેને લીધે અગાઉના કોઇ પણ સમય કરતાં એ સવાલ ખાસ મહત્વનો થઇ પડયો છે કે, "આપણે ખાનપાન, રહેણીકરણી અને આરોગ્યના કેવા નિયમો બરાબર પાળવા જોઇયે કે જેથી વધારેમાં વધારે કામ કરવા ની શકિત, અને મગજ તેમજ શરીરની મહેનતમાં થાકયા વગર વધારે વખત મંડયા રહેવાય તેવી સહન શકિત, અને કામ કરવા તરફનો કંટાળો, નિરૂત્સાહ, અને રોગ શરીરમાં પગ પેસારોજ કરી ન શકે તેવી પ્રતિરોધક શકિત (Power of resistence) આપણને મળી શકે?" આ મહાન અને જરૂરના સવાલનો નિવેડો લાવવાની આતુરતા સર્વ સમજુ લોકોમાં દિવસે દિવસે વધતીજ જાય છે, અને તેથી અત્ર કહેવામાં જરા પણ શંકા જેવું નથી કે, માણસ જાત પોતાના દરરોજના ખોરાકની પસંદગી જો શારીર શાસ્ત્ર (Anatomy), આરોગ્યશાસ્ત્ર (Hygiene), અને ધર્મશાસ્ત્ર (Religion) વગેરે શાસ્ત્રોને આધારે કરે તો, ખરેખર દુનિયાને અજાયબીમાં ગરકાવ કરી દે તેવો સુધારો વધારો તે પોતાના મગજ અને હાથથી થતાં કામ કરવાની સક્તિમાં બતાવી શકે.

* * * * * *

વિસમી સદીના કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં પણ હજુ જંગલી જમાનાનો "**બળીયાના બે ભાગ**", Might is Right નો કાયદો પુરી રીતે હસ્તી ભોગવે છે. હજુ ન્યાય, વાસ્તવિક ન્યાય તે આ દુનિયામાં ખોળ્યો પણ જડતો નથી. આ દુનિયાંની વાત તો રહી પણ પરલોકમાં પણ "બળીયાના બે ભાગ" નો કાયદો પ્રવર્તે છે. સ્વામી વિકાનંદે પણ કહ્યું હતું

કે, Freedom or Salvation is never to be reached by the weak—"સ્વાતંત્ર્ય અગર મેાક્ષ નબળાથી કદી પણ મેળવી શકાતા નથી." આવી સ્થિતિનેા વિચાર દયાળુ અંતઃકરણોને ખરેખર ગ્લાનિ ઉપજાવે તેવેા છે, પરંતુ તેમાં કાંઇ આપણું ચાલે તેમ નથી. જગતમાં નિર્બળ, માઇકાંગલાં મનુષ્યોને રહેવાનું મળે છે એજ મેાટું ભાગ્ય હેાય એમ જણાય છે, એમ અભિપ્રાય દર્શાવતાં Survival of the Fittest અથવા "બળીયાના બે ભાગ"નેા કાયદેા કુદરતના નિયમ પ્રમાણે ડારવિન નામના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાને સાબીત કર્યો છે. તેા હવે પ્રજા તરિકેની આપણી હયાતી જાળવી રાખવા અને તેમાં પણ દુનિયાંની બીજી પ્રજાઓમાં ઉંચુ સ્થાન મેળવવા માટે આપણી પાસે કેવી સામગ્રી છે તે તેા આપણે તપાસીયે. આપણી આ દુનિયામાં હયાતીનેા અને તે વડે સધાતાર સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિનેા સર્વ આધાર આપણી શરીર સામગ્રીના પાયા ઉપર રહેલેા છે. તેા તે સામગ્રી આપણી કેવા પ્રકારની છે તે તેા જરા તપાસેા. આપણી સ્થિતિનેા આબેહુબ ચિતાર આપતાં શ્રીમન્ છેાટાલાલ જીવનલાલ લખે છે કેઃ—આજે હાથ, પગ, છાતી, મુખ વગેરે પુષ્ટ હેાઈ હરણના જેવી ચપળતાવાળાં બાળકેા શેાધ્યાં જડતાં નથી. બળવાન ભુજદંડવાળા, પહેાળી ટટાર છાતીવાળા, જેમના ચાલવાથી પૃથ્વી ધમધમે એવા પગના સામર્થ્યવાળા, ખાડા વિનાના ભરાવદાર મુખવાળા, અને જેમના હેાકારાથી ગર્ભિણી સ્ત્રીઓના ગર્ભ પણ છુટી જાય એવા વીરત્વવાળા યુવાનેા લાખેા માણસેામાં એક પણ નજરે આવતેા નથી. કમરે વાંકા નહિ વળેલા, નેત્ર, કાન, તથા દાંત જેમના સાબુત રહ્યા હેાય એવા, સાઠ સિત્તેર વર્ષ થવા આવ્યા છતાં એક પણ વાળ જેમનેા ધેાળેા ન થયેા હેાય, જેમને કરચલીઓ ન વળી હેાય તથા જેમને ચાલતાં લાકડીના ટેકાની જરૂર પડતી ન હેાય એવા વૃદ્ધોનેા દુષ્કાળ પડ્યેા છે. નખમાં પણ રેાગ વિનાના, પથ્થરને પણ પચાવી શકે એવા જઠરાગ્નિવાળા, અને પચીસ ત્રીસ ગાઉ પગે ચાલી જવું એતેા જેમને આગગાડીએ જવા જેટલું પણ દૂર ન લાગતું હેાય એવા શરીરના સામર્થ્યવાળા મનુષ્યોની વાતેા માત્ર આજે ઘરડાઓને મુખે સાંભળવાનીજ રહી છે. ધાડાં પડતાં અથવા પેાળમાં ચેાર આવતાં ડાંગ લઇને સામા થનાર શરવીરેાના આજે ટેાટા પડ્યા છે. શરીરની, મનની અને સર્વ પ્રકારની દુર્બળતા વધી ગઇ છે. નહિ સાંભળેલા અને નહિ જેયેલા નવા નવા રેાગેા ફાટી નિકળવા માંડ્યા છે, અને દેશમાં અને પ્રજામાં ઘર ઘાલી બેઠા છે. લેાકેાનું આરેાગ્ય વધારવા માટે ઠેકાણે ઠેકાણે સરકારે અને ધનવાનેાએ કૃપા કરી ઇસ્પીતાલેા કાઢવા છતાં, ડૉકટરેાની સંખ્યા પ્રતિ વર્ષે વધવા છતાં, મ્યુનિસીપાલિટી વગેરે આરેાગ્યનું સંરક્ષણ કરનારાં અને રેાગનેા ફેલાવેા અટકાવનારાં ખાતાંઓ નિરંતર ઉદ્યેાગ કર્યા કરવા છતાં, નવી નવી દવાની શેાધેા થવા છતાં, અને નવી નવી પેટંટ દવાઓનાં કેાઠીયાળાં ઉભરાવા છતાં પ્રજાનું આરેાગ્ય વધવાને બદલે ઘટતું ચાલે છે.

આવી સ્થિતિ આવવાનું કારણ શું? આના જવાબમાં "કપાળે કપાળે જુદી બુદ્ધિ" એ ન્યાયે દરેક માણસ જુદેા જુદેા અભિપ્રાય આપશે. પરંતુ આવી રીતે અપાતાં જુદાં જુદાં કારણેાનું પણ એક મૂળ આદિ કારણ શેાધવા જઇશું તેા સર વિલ્યમ ઇવિર્નશૅા કુપર સી. આઇ. ઇ. ના કહેવા પ્રમાણે The Food-Question is at the bottom of our troubles, and food must now be regarded as of such paramount importance that all other considerations must yield place to it. "આપણાં દુઃખેાનેા પાયેા ખેારાકના સવાલ ઉપર ઉભેા છે, અને તેથી હવે ખેારાકની બાબત એટલી તેા

સર્વોપરી અગત્યની ગણાવી જોઇયે કે બીજા બધા વિચારોએ કોરે ખસી જઈ તેને જગા આપવી જોઇયે." તેજ પ્રમાણે ઍારો કાર્ક નામનો જાણીતો અમેરિકન લેખક "ધી વેજીટેરિયન મેગૅઝીન" માં લખે છે કે, The greatest change in the mental & physica aspect of man will be wrought by dietetic reform. It will help tc successfully solve the social and economic problems that disturb the world today. It will inaugurate a new era in the evolution of man-kind, charaterized by the reign of human intellect, supreme harmony and universal peace. It will ultimately restore the lost paradise. "ખાનપાનના સુધારાથી મનુષ્યની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિમાં મહાન ફેરફારો થશે. હાલમાં દુનિયાં જેનાથી હેરાન થઈ રહી છે તેવા સામાજીક અને આર્થિક ગુંચવાડા ભરેલા સવાલોનો સંતોષકારક નિવેડો લાવવામાં ખેારાકનો સુધારો બહુ મદદ કરશે. મનુષ્ય જાતની ઉન્નતિ અને પ્રકટીકરણમાં એક નવા યુગનો તેથી ઉદય થશે, જેમાં બુદ્ધિ, સમભાવ, અને સર્વત્ર શાન્તિ તથા સલાહસંપનું રાજ્ય પથરાઇ જશે, અને આખરે એજ ઉપાયથી આપણે ગુમાવેલું સ્વર્ગિય સુખ આપણને પાછું મળશે." તેજ પ્રમાણે અમેરિકાના "ધી નેચરોપથ" નામના જાણીતા પત્રના અધિપતિ ડૉક્ટર બેનેડિક્ટ લસ્ટ એન. ડી. કહે છે કે, Admitted or unadmitted, the greater part of our ugliness, nervousness, mental disorders, crime, vice and sin, if brought down to a final analysis, would be found to be the result of our unnatural diet. If we are to regenerate mankind mentally, morally and physically, and, what is more, save the coming generation from our own fallies, we must make diet the foundation of our reform "કબુલ કરવામાં આવે કે ન આવે પણ આપણી કદરૂપતા, પોચકાપણું, મગજના વિકારો, ગુન્હાઓ, દુરાચરણો, અને કાળાં કૃત્યોનો મ્હોટો ભાગ છેવટની બારિક તપાસને અંતે આપણા અયોગ્ય ખાનપાનનુંજ પરિણામ હોવાનું માલૂમ પડી આવશે. જો મનુષ્ય જાતને માનસિક, નૈતિક અને શારીરિક પુનર્જીવન આપવું હોય અને ખાસ કરીને આપણી ભવિષ્યની ઓલાદને આપણી મૂર્ખાઇઓમાંથી બચાવવી હોય તો, આપણા સર્વ સુધારાનો પાયો આપણે ખાનપાનની યોગ્ય પસંદગી પર રચવો જોઇયે." વળી "અમેરિકન મેડીકલ ઍસોસિએશન" ની શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર અને શાસ્ત્રીય આહાર ગ્રહણવિદ્યાની શાખાઓના માજી ચેરમૅન ડૉક્ટર એલ્મર લી એ. એમ., એમ. ડી., કહે છે કે, મનુષ્યની જીંદગી, તંદુરસ્તી, અને સુખનું ચક્ર તેના ખેારાકરૂપી ધરી ઉપરજ ફરે છે. મનુષ્યની તંદુરસ્તી અને જીંદગીની મેાહકતાનાં રહસ્યો વૈદકિય પ્રયોગશાળાઓમાં નહિ પણ ભોજનશાળાઓમાં જડવાનો બહુ વધારે સંભવ છે. વળી તેઓ ઉમેરે છે કે, My medical experience, study and experiments, hospital and army service, investigations in foreign countries and at home, eliminate uncertainty and doubt as to what underlies the causation of ailments, weakness, sickness, disease and death. *The cause is to be traced to the kitchen, cook, poisonous foods and drinks.* " "મારા વૈદકના અનુભવ, અભ્યાસ અને પ્રયોગો, ઇસ્પીતાલની અને લસ્કરી નોકરી, સ્વદેશ અને પરદેશમાં ચલાવેલી તપાસ એ સર્વને લીધે પીડા,

નબળાઇ, માંદગી અને રોગો તથા મરણોનાં ખરાં કારણો વિષેનું અનિશ્ચિતપણું અને સંશયો જતાં રહ્યાં છે. સર્વ દુઃખોનું કારણ રસોડાં, રસોઇયા અને બાબરચીઓ તથા વિષમય ખાનપાનમાંજ રહેલું છે." સર વિલીયમ કુંપર સી. આઈ. ઈ. કહે છે કે, The time is certainly ripe, therefore, for the consideration of the question "Man and his food"; and of this we may be sure, there is no subject of so much importance to the human race as this sadly neglected Food question. "મનુષ્ય અને તેના ખોરાકનો સવાલ વિચારવાનો યોગ્ય વખત હવે બરાબર આવી પહોંચ્યો છે. અને એટલી વાતની તો આપણે પુરેપુરી ખાત્રી રાખવી કે, હાલમાં બહુજ વિસારે પડેલો પરંતુ મનુષ્ય જાતને અતિ ઉપયોગી એવો આહાર મિમાંસા જેવો બીજો એક પણ વિષય નથી." મી. ક્રાર્ક નામનો અમેરિકન લેખક કહે છે કે, "The health and welfare of nations depends on rational nutrition. "પ્રજાઓની તંદુરસ્તી અને આબાદીનો આધાર યથાયોગ્ય પોષણ પર રહેલો છે."

* * * * * *

વિજ્ઞાન શાસ્ત્રની સર્વ શોધોમાં માણસ જાતનો મૂળ કુદરતી ખોરાક કયો હતો તે શોધ વધારેમાં વધારે ઉપયોગી છે.

જે મહાન પુરૂષોએ વરાળ અને વિજળીનાં યંત્રોની શોધો કરી તેમણે માણસ જાતપર અગણીત ઉપકારો કર્યા છે, અને માણસના હરરોજના ઉપયોગ અને સુખને માટે તેવાં અદ્દભૂત સાધનો બનાવનાર ધીમંત પુરૂષોની નિંદા કરવાની કોઈ પણ હિંમત કરી શકે નહિ. પરંતુ જે કોઈ શખ્સ માણસ જાતની ખાત્રી કરી આપે કે તેઓ પોતાના ખોરાકની પસંદગીમાં મોટી ભૂલ કરે છે, અને તેને ખાવાની બાબતમાં કુદરતના આહાર સંબંધીના સર્વે કાયદાનું ઉલંઘન કરે છે, તે શખ્સે માણસજાતપર બીજા બધાઓના કરતાં વધારે સંગીન, ટકાઉ અને સુખપ્રદ ચીજની બક્ષીસ કરી ગણાશે. આવા ઉપકારની સરખામણીમાં યંત્રોની શોધો કંઇજ હિસાબમાં નથી.

વિદ્યા અને કળામાં, ઔષધોમાં અને શસ્ત્રક્રિયામાં, સમાજસુધારણા અને બીજી બાબતોમાં મનુષ્ય જાત કુદકે અને ભુસકે આગળ વધતી ચાલી છે, છતાં પણ એક ઉપયોગી બાબત, અરે, બીજી બધી બાબતો કરતાં સૈાથી વધારે જરૂરની અને જીવનાવશ્યક બાબત તરફ કોઇ લક્ષ આપતું નથી, અને તેથી તે વિચાર્યા વગરની, અને જાણે કે માણસ જાતની હયાતીમાં કંઇજ વિસાત વગરની હોય તેવી તે રહી છે. ખોરાકની બાબતમાં વિદ્વાનો અને કેળવાયલા લોકોજ બહુ અજ્ઞાનમાં છે તો પછી અશિક્ષિત મનુષ્યો અને સ્ત્રીઓની તો વાતજ શી કરવી ? ગરીબ લોકો, અને સાધારણ સ્થિતિના નોકરીયાટ લોકો, જેનાથી પ્રજાનો ઘણો મોટો ભાગ બનેલો છે, તેઓની સૈાથી મોટી પુંજી શરીર તથા મનની તંદુરસ્તી છે. માત્ર એક દિવસ કે અઠવાડીયુંજ ઘરધણી માંદો પડતાં આખા કુટુંબને રોટલા મળતા બંધ થાય છે. જ્યાં સુધી શરીર સારી રીતે ચાલે ત્યાં સુધીજ ઘરખર્ચે જેટલા પૈસા તેમને મળે છે. માંદા પડતાં તેમની કમબખ્તી આવે છે. આવા સંજોગોમાં મંદવાડ આવેજ નહિ એવો માર્ગ બતાવનાર વિદ્યા તેમને વધારેમાં વધારે ઉપકારક થઇ પડે છે. આવી વિદ્યા તે "**આહાર મીમાંસા શાસ્ત્ર**" છે, જેના વિષેની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો અને ઉપયોગી સિદ્ધાંતો આ પુસ્તકમાં લેખકે રજુ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. તંદુરસ્તી બગડવામાં અને રોગો થવામાં ઘણા લોકો મોટું કારણ દેશકાળ અને હવા પાણીને ગણે છે. પરંતુ તેજ દેશકાળ અને હવા પાણીમાં રહેતાં કેટલાંક માણસો જ્યારે બહુ તંદુરસ્ત અને બળવાન હોય છે, ત્યારે બીજાં મુડદાલ હાલતમાં રોગોથી પિડાતાં હોય છે. આવો તફાવત

પડવાનું ખરૂં કારણ તપાસીશું તેા આપણને ખાસ કરીને તેમના ખેારાકનેાજ ભેદ માલૂમ પડી આવશે. કેટલાક લેાકેા વળી પેાતાના બાપદાદાના વખતથી જે ખેારાક ખવાતેા આવ્યેા છે તે સારેાજ હેાવેા જોઇયે એમ માની લેઇ તે બાબત ઉપર કંઈ વિચાર કરવાની જરૂર જોતાં નથી. અને પછી આવા અવિચારને પરિણામે માંદા અને દુઃખી થતાં છતાં પણ તે મંદવાડ અને દુઃખને પેાતાના ખાનપાન સાથે સંબંધ છે તેનેા તેમને ખ્યાલ સરખેા પણ આવતેા નથી. બીજે વળી એક એવેા ભૂલભરેલેા વિચાર લેાકેામાં ચાલે છે કે માણસને રેાગ અને દુઃખ થવાં એતેા સ્વાભાવિકજ છે, તેમાં માણસનું કાંઇ ચાલતું નથી, અને તેથી માંદા પડયા વગર તેા કેાઈ રહેજ નહિ. આવા લેાકેાને જણાવવાની જરૂર છે કે, કારણ વગર કાર્ય બનતું નથી, અને વ્યાધિએા તથા વિપત્તિએા એ આપણા અજ્ઞાન અને ભૂલેાનું, અને કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ જાણે અજાણે વર્તવાનુંજ પરિણામ છે. આ વાત સર્વે સમજુ માણસેાએ ખુલ્લા દિલે કબુલ કરતાં શીખવું જોઇયે. હાલમાં ખેારાક સંબંધિના ભૂલભરેલા વિચારેા અને વર્તનેા માબાપ પેાતાનાં બાળકેાને જાણે અજાણે શિખવે છે, અને એમ પરંપરા અજ્ઞાન મનુષ્યેામાં ઉતરી આવે છે, તે અટકાવવાની બહુજ જરૂર છે.

કવિ અને લેખક તરિકે હાલમાં બહુજ પ્રસિદ્ધિને પામેલ અમેરિકન વિદુષિ એલા વ્હીલર વીલકૅાક્સ કહે છે કે, Almost every human ailment can be traced to foolish diet. "માણસેાના લગભગ દરેકે દરેક રેાગનું મૂળ શેાધતાં મૂર્ખાઇભરેલેા ખેારાકજ કારણ તરિકે જડી આવશે." ડૅાક્ટર જ્યૅાર્જ જે. ડ્યુઝ પેાતાના ખેારાક સંબંધીના એક પુસ્તકમાં લખે છે કે, મનુષ્યેાના સેાએ નવ્વાણું ટકા રેાગેાનું ખરૂં કારણ અયેાગ્ય આહાર છે. અને શરીર તથા મનના રેાગેા જીવાત્માની ઉન્નતિ અને પ્રકટીકરણમાં અંતરાય રૂપ થઇ પડે છે. તેથી મનુષ્યેાની ઉન્નતિમાં આહારની યેાગ્ય પસંદગી એક અતિ અગત્યનું અંગ છે. અને તે વગર મનુષ્યેાની ખરી ઉન્નતિ અટકે છે.

લગભગ સર્વે રેાગેા અને દુઃખેાનું કારણ અયેાગ્ય ખાનપાનજ છે એ સિદ્ધાંત કાંઈ નવેા નથી. પરંતુ હાલમાં લેાકેા આ વાત તરફ દુર્લક્ષ કરવા લાગ્યા છે, માટેજ હાલમાં તે વાતપર ભાર મૂકવાની જરૂર પડી છે. બાકી આખી દુનિયામાં જુનામાં જુના વૈદ્યકના ગ્રંથ–આયુર્વેદમાં પણ આજ વાત પ્રતિપાદન કરવામાં આવી હતી, અને તે ઉપરથી નિદાનશાસ્ત્રના કર્ત્તા મહર્ષિ માધવે પણ લખ્યું કેઃ–

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः ।
तत्प्रको पस्यतु मोक्तं विविधाहित सेवनम् ॥

"સર્વ રેાગનું કારણ શરીરમાં એકઠેા થયેલેા મળ એટલે કચરેા કે વિજાતિય દ્રવ્ય છે, અને તે દ્રવ્ય અનેક પ્રકારના અહિત આહાર વિહારથી પ્રકેાપને પામે છે."

આરેાગ્ય તેમજ વ્યાધિગ્રસ્ત અવસ્થાનું મુખ્ય કારણ ખાનપાનજ છે એ સિદ્ધાંત પશ્ચિમના દેશેામાં પુરાણા વખતના તત્વવેત્તા પ્લૅટેાથી સ્વીકારાયલેા હતેા, અને વર્તમાનકાળમાં એટલે લગભગ સવાત્રણસેા વર્ષપર થઈ ગયેલા દીર્ઘાયુષી ઇટાલીયન લેખક લ્યુઈ કેારનેરેાનાં લખાણેાથી આ વિષય તરફ લેાકેાનું વધારે ધ્યાન ખેંચાવા લાગ્યું.

તેાપણ હજુ સ્થિતિ કાંઈ બહુ સુધરેલી જણાતી નથી. ઉલટું દુનિયાનાં મનુષ્યેાના વર્તનનું લક્ષપૂર્વક અવલેાકન કરી તે પર ગંભીરપણે વિચાર કરનાર મનુષ્યને જે એક વાત ખાસ

આશ્ચર્ય ચકિત કરનાર લાગે છે તે માણસોની પોતાના ખોરાક વિષેની બેદરકારી છે. ખોરાક કેવો લેવો તે સંબંધમાં માણસો માત્ર રિવાજને ચીલે ચાલવામાંજ સંપૂર્ણ ડહાપણ સમજે છે અને કોઈ કોઈ વેળા પોતાની લાડઘેલી ઉન્મત્ત ઇચ્છા (મેંદામાંના એક ક્ષુદ્ર માંસના લોચા) ની સલાહ લે છે. પણ આ ઇંદ્રિય દુરૂપયોગથી એટલી તો વિકારી અને આડે માર્ગે ચઢી ગયેલી હોય છે કે તેના કહ્યા પ્રમાણે ચાલનારની મોડી વહેલી બહુ દુર્દશા થાય છે. હાલ તો દેશમાં The rich eat what they like, and the poor what they can get, but none what they should. "પૈસાદાર લોકો જે ફાવ્યું તે અને ગમ્યું તે ખાય છે, ગરીબો પોતાને સુકું પાકું સારૂં ખોટું જે મળી શકે તે ખાય છે, પરંતુ કોઇએ જે ખરેખર ખાવા લાયક છે તે ખોરાક ખાતું નથી." ખરેખર આ બિના જેટલી આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવી છે તેટલીજ દિલગીરી પેદા કરનાર છે. ઘોડાં, ગધેડાં, ભેંશ, પોપટ, કુતરાં, બિલાડાં, વગેરેને માટે કયો ખોરાક સારામાં સારો છે તે જાણવાની માણસો જેટલી કાળજી રાખે છે, અને યુરોપ અમેરિકામાં ડુક્કર જેવા પ્રાણીના ખોરાક વિષે પણ જેટલી શોધખોળ ચલાવવામાં અને પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે, તેટલી કાળજી પણ આપણે આપણા પોતાને માટે કયો ખોરાક સર્વોત્તમ છે તે વિષેની પુરતી શાસ્ત્રીય "સાયન્ટીફીક" માહિતી મેળવવા તરફ રાખતા નથી એ ઘણીજ નવાઇ તેમજ ખેદની વાત છે. અમેરિકાનાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના કેલીફોર્નિયા રાજ્યના લૉસ એન્જેલીસ શહેરમાં સ્થપાયલી "ધી ગ્લોબ હાઇજીનિક સર્કલ" નામની મંડળીના પ્રોસ્પેક્ટસમાં લખવામાં આવ્યું હતું કે, ડિપ્થેરિયા, સ્પાઇનલ મેનીન જાઇટીસ, ક્ષય, પાડુ, પૅલેગ્રા, હુક વર્મ ડિઝીઝ, વગેરે વગેરે રોગોના જંતુઓ વિષે શોધ ખોળ ચલાવવા પાછળ ગંજાવર પૈસાની રકમો ફોકટ ખર્ચી નાંખવામાં આવે છે. પરંતુ દર વર્ષે આ પ્રમાણે ફેંકી દેવામાં આવતા પૈસામાંથી માત્ર જો અડધીજ રકમ લોકોમાં યોગ્ય ખાનપાન અને આહાર વિહાર સંબંધીના ઉપયોગી જ્ઞાનના ફેલાવા પાછળ ખર્ચવામાં આવે તો રોગ અને દુઃખમાંથી લાખો મનુષ્યોનું રક્ષણ થાય, અને પ્રજાની આબાદી વધે. ફળાહારની જરૂરી તરફેણ કરનાર જાણીતા અમેરિકન વિદ્વાન યુજેન ક્રિશ્ચન કહે છે કેઃ—

It looks incredible indeed that the wisest, wealthiest and most philanthropic men the world has ever produced would spend great fortunes and many of the best years of their lives in erecting and perfecting such things as astronomical observatories, in creating instruments and delicate scales upon which the worlds are weighed, and distances measured to the remotest planets, knowing full well that when all this magnificient array of knowledge was gained that it would be of no possible benefit to mankind except the mere satisfaction of knowing that it was known. It seems incredible that they would do all this, yet give absolutely no thought or attention to the selection of the material out of which the body and brain are made, upon which, therefore men must depend for their contentment & happiness; yes, even their ability to think out these intricate problems. " દુનિયાના ડાહ્યામાં ડાહ્યા, ધનવાનમાં ધનવાન, અને પરોપકારીમાં પરોપકારી પુરૂષો

પોતાની મોટી મિલકતો અને જીંદગીનાં સારામાં સારાં વર્ષો વેધશાળાઓ જેવી ચીજો ઉભી કરવામાં અને પૂર્ણતાએ પહોંચાડવામાં, અને નવાં યંત્રો તથા નાજુક કાંટા બનાવવામાં ખર્ચે છે, કે જેના વડે બીજા ગ્રહો અને દુનિયાંઓને ઝીણવામાં આવે છે, અને દૂરમાંના દૂર ગ્રહ અને તારા સુધીનું અંતર માપવામાં આવે છે: હવે આ બધું ભભકાદાર જ્ઞાન મેળવ્યા પછી પોતે તે જાણ્યું છે એમ જાણવાથી જે સંતોષ થાય તે સિવાય મનુષ્ય જાતને બીજો કોઈ મોટો લાભ થવાનો નથી એમ સમજવા છતાં આવું વર્તન ચલાવવામાં આવે છે તે માન્યામાં પણ આવે તેમ નથી. આવા મ્હોટા માણસો આ બધું કરે પણ જે પદાર્થમાંથી પોતાનાં શરીર અને મન રચાય છે, અને તે કારણથી, જેના ઉપર પોતાના આરોગ્ય, સંતોષ અને સુખનો આધાર રહેલો છે—અરે, ઉપર કહી તેવી ઉંડી ગણત્રીઓ કરવાની મગજશક્તિનો પણ જેના ઉપર આધાર રહેલો છે તેવા ખોરાકની પસંદગીની બાબતપર તેઓ કાંઈજ ધ્યાન આપે નહિ તેમજ વિચાર સરખો પણ કરે નહિ એ વાત માન્યામાં પણ આવતી નથી."

અને આવા વર્તનનું પરિણામ શું આવે છે તે જુઓ. એક જગમશહુર કવિની તબીયતના સમાચાર જાણવા માટે લોકો વર્તમાનપત્રોનાં પાનાં ઉથલાવી રહ્યા છે, અને જણાય છે કે તે દરદી અઠવાડીયાં થયાં બિછાનામાં બેહોશ હાલતમાં પડી રહ્યા પછી હાલ પથારીમાં બેઠા થવા જેવી સ્થિતિમાં આવ્યો છે; વળી એક બીજો એટલોજ પ્રસિદ્ધ "સાયન્ટીસ્ટ" જેની શોધો અને લખાણોથી પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં ઉપયોગી ઉમેરા થયા છે તે લાંબા વખતથી છાતીની બિમારીને લીધે સખ્ત માંદગી ભોગવતે ભોગવતે હવે જરા તેના જીવનની આશા પડે તેવો જણાય છે; વળી એક આગેવાન રાજદ્વારી સ્વદેશભક્ત જાહેર સેવા અને સખ્ત માંદગી વચ્ચે એવા ઝોલા ખાયા કરે છે કે આજ સાજા તો કાલે ખાટલા વશ. દર વર્ષે, દર મહિને, દર અઠવાડીયે, દરેક મુખ્ય શહેરમાં હાલના સુધરેલા જમાનામાં આવા દાખલા જોવામાં આવે છે. વિદ્વાન, હુશીયાર, અને દેશને ઉપયોગી સ્ત્રી પુરૂષો જેઓ પોતપોતાના ધંધા અને ક્ષેત્રમાં અલંકારરૂપ મનાય તેવા કોઈને કોઈ વ્યાધિથી કામ કરવાને અશક્ત બની જાય છે. આવા બનાવો તદ્દન સ્વાભાવિક અને ઇશ્વરેચ્છા તરીકે ગણી લેવામાં આવે છે. પરંતુ વાંચક વર્ગને આ પુસ્તક બહુ ધ્યાનપૂર્વક વાંચવાની, અને આવા સર્વ રોગો અશક્તિ અને માનસ વ્યથાઓ અટકાવી શકાય તેવી છે એવા સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરવામાં રજુ કરેલી દલીલોની યોગ્ય તુલના કરવાની ભલામણ બલ્કે વિનંતી કરવામાં આવે છે.

ખોરાક એક એવો વિષય છે કે જે દરેક સમજુ અને વિચારવાન મનુષ્યને મોડોવહેલો ઘણી વખત વિચારવો પડે છે. કારણ પોતાના ખોરાક ઉપરજ પોતાની તંદુરસ્તી અગર સુખનો આધાર ઘણે ભાગે રહેલો છે. ખરાબ ખોરાકથી ખરાબ લોહીજ બને અને તેથી રોગ પેદા થાય. દરેક પ્રાણીને માટે ઇશ્વરે અમુકજ જાતનો ખોરાક મુકરર કરેલો છે. અને જો તે પ્રાણી તેવોજ ખોરાક ખાય તો તેને રોગ ભાગ્યેજ થાય, અને સંપૂર્ણ સુખમાં તે પોતાના દિવસ નિર્ગમન કરી શકે.

ખોરાકને લીધે ઇતિહાસમાં મોટા ફેરફાર થયા છે.

ખોરાક જેવી નજીવી ગણાતી બાબતમાં ભૂલ થવાથી ઇતિહાસમાં મોટા ફેરફાર થવા પામ્યા છે. દાખલા તરીકે મી. હુરબર્ટ એ. ગ્રાન્ટ નામનો અમેરિકન લેખક પોતાના "એન એસે ઑન પ્રૉપર ફુડ" નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે, A fit of indigestion, we are told, cost Napoleon the battle of Waterloo. One of the meat pies king Philip failed to digest, caused the revolt of the Netherlands "અજીર્ણનો

એકદમ ઉપદ્રવ થઈ આવવાથી મહાન નેપોલીયન વૉટરલૂની-લડાઇ હારી બેઠો હતો હતો, એમ કહેવાય છે. તેવીજ રીતે માંસનું એક ભોજન ફિલિપ રાજા પચાવી શકયો નહિ તેથી નેધરલૅન્ડમાં બળવાનું રમખાણ જાગ્યું હતું." પરીક્ષાને વખતેજ માંદા પડવાથી કેટલા વિદ્યાર્થીઓની આખા વર્ષની સખ્ત મહેનત નકામી જાય છે! ખરી જરૂરની વખતે માંદા પડવાથી કેટલા સરકારી નોકરો પ્રોમોશનના સારા લાગ ગુમાવી બેસે છે? તબીયત બગડવાથી બહાર ગામ કે પરદેશના કેવા સારા ધંધા સુખી ન ચાલે લોકોને ઘેર આવવું પડે છે! અને આ બધું ઘણે ભાગે થતું અટકાવી શકાય તેમ છે એમાં જરા પણ સંશય નથી. યોગ્ય ખાનપાનથી આવા દુઃખદ પ્રસંગો ભાગ્યેજ આવવા પામે છે, અને તેમ છતાં પણ જો કદાચ આવે છે તો તેમનો જુસ્સો બહુ નરમ હોય છે, અને મંદવાડની મુદત છેક ટુંકી હોય છે.

તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષનો સૌથી મોટો આધાર યોગ્ય આહાર ઉપરજ રહેલો છે.

જ્યાં સુધી શરીર સારૂં હોય છે, ત્યાં સુધી માણસો મોજશોખમાં મશગુલ રહેવાનું પસંદ કરે છે. આવા લોકોને ખોરાક વિષે ગંભીરપણે વિચાર કરવો તે ગાંડપણ જેવું લાગે છે. કેટલાક કેળવાયલા લોકો પણ આવા વિચારો ધરાવનાર હોય છે. પરંતુ છેવટે તેઓ નાની ઉમ્મરમાં બોખા, ચશ્મે ટબ, બહેરા, સફેદ વાળ (પળીયાં) વાળા, ઘરડા ખખ થઈ અકાળે મરણના મુખ નજીક આવી પહોંચે છે, ત્યાં લગી તેમની આંખ ઉઘડતી નથી અને પોતાની ખોરાકની બાબતની ભૂલ સમજવામાં આવતી નથી. કેટલાક વળી નાની ઉમ્મરથી ફુલીને બેડોળ બનતા જાય છે અને આખરે પોતાની દુંદનો ભાર પોતાનાથીજ ઉપડતો નથી એવી દયાપાત્ર હાલતમાં આવી જાય છે, છતાં તેમ થવામાં ખોરાકને તેઓ કારણભૂત ગણતા નથી, અને કહે છે કે, શું કરીયે? માથે પડી વિશ્વદેવા!

પોતાના દીર્ઘાયુષ અને તેટલી મોટી વયે પણ શારીરિક–માનસિક બળ અને તંદુરસ્તીનું કારણ ખાસ કરીને ખાનપાનના નિયમોજ છે, એમ માજી વિશ્વવિખ્યાત પ્રધાન ગ્લૅડસ્ટન કહેતા હતા. જાણીતા શારીરવિજ્ઞાન શાસ્ત્રી (ફીઝીઑલૉજીસ્ટ) પ્રોફેસર મૉલેસ્ચૉટ Prof. Moleschott કહે છે કે, One of the most vital questions of the day and which the physician will be called upon more and more to answer properly and intelligently, is the question of how to acquire and maintain a state of pure blood within the body, since we must admit the fact that the health of our bodies, of our offspring and even of our thoughts is dependent upon a pure and healthy blood supply and in the same manner that these things are dependent upon pure blood, so is pure blood dependent upon proper nourishment." સૌથી વધારે અગત્યના સવાલોમાંનો એક સવાલ જેનો બુદ્ધિપૂર્વક અને બરાબર જવાબ આપવાની ડૉકટરોને વધારે અને વધારે ફરજ પડતી જશે તે સવાલ એ છે કે, શરીરમાં લોહીને શી રીતે વિશુદ્ધ બનાવીને તેવીજ ચોખ્ખી હાલતમાં જાળવી રાખવું? કારણ કે, આપણાં પોતાનાં શરીરોની, આપણી સંતતીની અને આપણા વિચારોની પણ તંદુરસ્ત સાસ્થાવસ્થાનો આધાર જેટલો શુદ્ધ લોહી ઉપર રહેલો છે, તેટલોજ શુદ્ધ લોહીનો આધાર યોગ્ય પ્રકારના આહાર ઉપર રહેલો છે."

વિચારો અને લાગણીઓના સારા નરસાપણાનો આધાર ઘણે અંશે ખોરાકના સારા

આહાર અને નીતિ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ હોય છે.

ખોટાપણા ઉપર રહેલો છે એવો પ્રોફેસર મૉલેસ્કૉટનો અભિપ્રાય કાંઈ એકલો અગર તદ્દન નવો નથી. આ વાત સર્વ દેશમાં પુરાણા કાળથી મનાતી આવી છે. અને તેથીજ વર્તમાન કાળના એક બીજા વિદ્વાન પ્રોફેસર એલ. એચ. ઍન્ડરસને કહ્યું હતું કે, Tell me what you eat, and I will tell you what you are. "તમે દરરોજ શું ખાઓ છો તે મને કહો, એટલે તમે કેવી જાતના માણસ છો તે તમને હું ચોક્કસ રીતે કહી આપીશ."

અર્થશાસ્ત્રના અભ્યાસી મી. મૅલ્થસે બતાવી આપ્યું છે કે, અયોગ્ય અને અપુરતા ખોરાકને લીધેજ માણસો અનીતિમાન બને છે. અનીતિનું એક અગત્યનું કારણ ખોરાક છે એ વાત હમેશાં લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે.

*   *   *   *   *   *

મુંગાં પ્રાણીઓની કતલ સત્ય જ્ઞાનના ફેલાવાથીજ અવા અટકાવી **શકાય.**

:ર અઠવાડીયે, ૬૧.

કતલ કરેલાં પ્રાણીઓનું માંસ ખોરાક તરિકે વાપરવાનો રિવાજ જે પશ્ચિમની પ્રજાઓમાં મોટે ભાગે, અને દેખાદેખીથી થોડે ભાગે આપણા દેશમાં પણ સૈકાઓ થયાં ચાલી રહ્યો છે, તેનું કારણ તેવો આહાર કરનારની એવી ભૂલભરેલી માન્યતાજ છે કે માંસનો ખોરાક માણસ માટે તદ્દન જરૂરનો અને સ્વાભાવિક છે. જે બેહદ ઘાતકીપણું અને ત્રાસ બિચારાં લાગણીવાળાં પ્રાણીઓના સંહાર તથા વેપારમાં સમાયલાં છે, અને આ બધું જે ખોરાકને માટે કરવામાં આવે છે તે માંસાહારનો ખોરાક તંદુરસ્તીને ખરેખર જોખમમાં નાંખ-
આવે છે. વિદ્વાન, હુંશનાર છે, એ સત્ય વાત જો લોકોને બરાબર સમજાવવામાં આવી હોત તો ક્યારનોએ
પ્રેત્રમાં અલંકારરૂપ મનાય તેવો ગ.. ઉપયોગ અને ફેલાવો બંધ થઈ ગયાં હોત; એમાં કાંઈજ શક જેવું
આવા બનાવો તદ્દન સ્વાભાવિક અને ઇશ્વરેચ્છા તીપણું અને જંગલીપણું ગુજારવું પડે છે તે જાણ-
રગેને આ પુસ્તક બહુ ધ્યાનપૂર્વક વાંચવાની, અને આવા ખોરાકની તરફમાં જો કાંઈ પણ દલીલ રજુ
થાઓ અટકાવી શકાય તેવી છે એવા સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરવામાં ઉ જ્યારે અનેક પ્રમાણો તથા
તુલના કરવાની ભલામણ બલ્કે વિનંતી કરવામાં આવે છે. વાની આરી ધારવામાં આવતી

ખોરાક એક એવો વિષય છે, કે જે દરેક સમજુ અને વિચારવાન મનુ પક્ષમાં નીતિશાસ્ત્રની
ઘણી વખત વિચારવો પડે છે. કારણ પોતાના ખોરાક ઉપરજ પોતાની તંદુરસ્તી માં મેં મારી શક્તિ
આધાર ઘણે ભાગે રહેલો છે. ખરાબ ખોરાકથી ખરાબ લોહીજ બને અને તેથી રો રીતે માંસાહારની
દરેક પ્રાણીને માટે ઇશ્વરે અમુકજ જાતનો ખોરાક મુકરર કરેલો છે. અને જો તે આ તત્ત્વશાસ્ત્રો તથા
ખોરાક ખાય તો તેને રોગ લાગ્યેજ થાય, અને સંપૂર્ણ સુખમાં તે પોતાના દિવસ નિર્ગમન ત્યારે મારી તેઓ આપે
ખોરાક જેવી નજીવી ગણાતી બાબતમાં ભૂલ થવાથી ઇતિહાસમાં મોટા ફેરફાર થયે માંસાહારની

ખોરાકને લીધે ઇતિહાસમાં મોટા ફેરફાર થયા છે.

છે. દાખલા તરિકે મી. હરબર્ટ એ. ચાન્ટ નામનો અમેરિકન પોતાના "એન એસે ઑન પ્રૉપર ફુડ" નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે ઉન્નતિ
fit of *indigestion*, we are told, cost Napoleon the
of *Waterloo*. One of the meat pies king Philip
to digest, caused the revolt of the Netherlands "

પ્રકરણ ૧ લું.

ખોરાક અને પચનક્રિયા.

ખોરાક અથવા આહારની વ્યાખ્યા.

શરીરના પ્રવાહી તથા ઘન સકરણ ભાગોને જરૂરનાં તત્વો પુરાં પાડવાની તથા તેમને રચવા અને નવીન બનાવવાની હમેશની સાધારણ જીવનાવશ્યક ક્રિયાઓ ચાલુ રાખવા માટે જરૂરના જે પદાર્થો તે " આહાર " અથવા " ખોરાક " કહેવાય છે.

ઉપરની વ્યાખ્યા પ્રમાણે "આહાર" શબ્દમાં હવા, પાણી, પ્રકાશ અને ભોજનના પદાર્થોનો પણ સમાવેશ થાય છે. પરંતુ આ પુસ્તકમાં તો મુખ્યત્વે કરીને ભોજનના પદાર્થો વિષેજ વિવેચન કરવામાં આવશે.

ડૉ. ઍલીન્સન એલ. આર. સી. પી. કહે છે કે, ખોરાકની વ્યાખ્યા થોડા શબ્દોમાં એવી આપી શકાય કે, " શરીરનું બળ અથવા જુસ્સો વધારે તેવો પદાર્થ તે ખોરાક. " પરંતુ જો કોઈ પદાર્થ એવો ગુણ ધરાવતો હોય કે તેને શરીરમાં લેવાથી નવી શક્તિ કે બળનો ઉમેરો ન થતાં ઉલટું અગાઉથી સંગ્રહી રાખેલું બળનું ભંડોળ ઝડપથી ખર્ચાઇ જવા લાગે, તો તેવો પદાર્થ " ખોરાક " કહેવાતો નથી પણ તેનું નામ " સ્ટીમ્યુલંટ " અથવા ઉત્તેજક કે માદક પદાર્થ છે.

પ્રાણીવિદ્યાના અભ્યાસીઓ અને તત્વવેત્તાઓ કહે છે તેમ મનુષ્ય પણ એક પ્રાણીજ છે. અને તેથી બીજાં પ્રાણીઓની માફક માણસને પણ નાનપણમાં શરીરની વૃદ્ધિ થવા માટે, અને પાછળથી સ્નાયુઓના વપરાશથી, જ્ઞાનતંતુ અથવા મજ્જા જાળની ક્રિયાથી, શરીરમાં ગરમાવો સતત રાખ્યા કરવાની જરૂરને લીધે, અને ફેફસાંના શ્વાસોચ્છ્વાસ, રક્તાશયના રૂધિરાભિસરણ (circulation of blood), મગજના વિચાર, હૃદયની લાગણીઓ અને જુસ્સાઓ, ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ હમેશં કોઇને કોઇ સતત ચાલ્યાજ કરતી ક્રિયાઓને લીધે ઘસાઇને વપરાઈ જતાં તત્વોની ખોટ પુરી પાડવાને માટે ખોરાક ખાવાની જરૂર પડ્યા કરે છે.

માણસનું શરીર દરરોજના કામથી કેટલું ઘસાય છે?

ડૉકટર જે. એચ. કૅલોગ એમ. ડી. પોતાના " ધી લીવીંગ ટેમ્પલ " નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે, "કાળજીપૂર્વક કરેલા પ્રયોગોએ બતાવી આપ્યું છે કે શરીરમાં ચાલતી અંદર બહારની જુદી જુદી ક્રિયાઓને લીધે આખા શરીરના વજનનો $\frac{1}{80}$ (એંશીમો ભાગ) ચોવીસ કલાકમાં નાશ પામે છે. આ હિસાબે ગણતાં તો આખું શરીર એંશી દિવસમાં ઘસાઇ બળીને તદ્દન નાશ પામવું જોઇયે, પરંતુ શરીરનો છેલ્લામાં છેલ્લો કણ નાશ પામે તેટલી હદ સુધી જીંદગી ચાલુ રહેવાનો સંભવ નથી. અવલોકન કરતાં જણાયું છે કે, શરીરના વજનનો અડધો ભાગ ઉડીને ઓછો થઈ જાય, એટલે કે, લગભગ ચાળીસ દિવસના અંતે મનુષ્યનું મૃત્યુ નિપજે છે. " હવે આ નિયમ, મારા ધારવા પ્રમાણે બહુ મેદવાળાં, સ્થૂળ શરીરનાં મનુષ્યોને અને યોગની કોઈ કોઇ પ્રક્રિયાઓ જાણનારને લાગુ પાડી શકાય નહિ. કારણ કે, જો મેદવાળાં મનુષ્યોના શરીરમાં તંદુરસ્ત માણસના કરતાં બમણી ચરબીનું ભંડોળ ભરેલું હોય તો તેવાં માણસોનું વજન ચાલીસ દિવસના ઉપવાસથી પણ ઘટીને તંદુરસ્ત માણસના શરીર જેટલુંજ થઈ રહે. અને તેથી તેવા માણસો લાંબા ઉપવાસથી મરણ પામવાને બદલે ઉલટા અગાઉ કરતાં વધારે નિરોગ અને બળવાન તથા ચાલાક બની રહે છે. દાખલા તરિકે ફળફુલના મોટા વેપારી અને

મી. શૅાનો ૪૫ દિવસનો ઉપવાસ.

ચિકાગોના "ધી ફ્લેરિસ્ટ રિવ્યુ" ના માલેક જાણીતા અમેરિકન મી. જે. ઑસ્ટીન શૅાના શરીરનું વજન બરાબર બસેને પાંત્રીસ રતલ હતું. આવા અતિ મેદથી ભરેલા શરીરમાં તેને અનેક રોગોને લીધે નરક-યાતના કરતાં પણ અધિક દુઃખ સહન કરવું પડતું હતું. તેથી તેમણે રવીવાર તા. ૯ મી એપ્રીલ સન ૧૯૦૫ ના રોજ સવારના ૭ વાગ્યાથી "**પીસ્તાળીસ દિવસનો ઉપવાસ**" શરૂ કર્યો હતો. તે વખતે તેમની ઉમ્મર પણ પંચાવન વરસની હતી. વળી આ ઉપવાસ હાલમાં આપણે હિંદુઓ ફરાળ પેટપુર જમીને કરીયે છીયે, તેવા નહોતા પણ કોઈ પણ પદાર્થ ખાધા વિના માત્ર પાણી પીનેજ કરવામાં આવ્યા હતા. મી. શૅાએ પોતાના ઉપવાસના તેરમા દિવસે લખ્યું હતું કે, હું દરરોજ વજનમાં એક રતલ ઘટું છું. પીસ્તાળીસે દિવસનો ઉપવાસ સહીસલામત રીતે પુરો કર્યા પછી તેમણે પ્રસિદ્ધ કરેલા અહેવાસમાં તેઓએ જણાવ્યું હતું કે, "શરૂઆતના દિવસોમાં મારૂં વજન ઘણું ઘટી ગયું હતું, પણ છેલ્લા દિવસોમાં તો નિત્ય સરાસરી પાશેરજ વજન ઘટતું હતું." વળી આ ઉપવાસના દિવસોમાં મી. શૅાએ દરરોજ બારથી અઢાર કલાક કામ કર્યું હતું. વળી આ ઉપવાસના દિવસોમાં તેમની નાડીના ધબકારા દર મિનિટના સરેરાસ ૬૦ થી નીચે કે ૮૦ થી ઉપર કદી ગયા નહોતા. પીસ્તાળીસ દિવસના અખંડ ઉપવાસને અંતે મી. શૅાના શરીરનું વજન ઘટીને ૧૭૩ (એકસોને તોતેર) રતલ થઇ રહ્યું હતું, જે વજન એક તંદુરસ્ત માણસના શરીરનું હોવું જોઇયે તેટલુંજ હતું. પરંતુ જે માણસનું વજન ઉપવાસના આરંભમાંજ જોઇયે તે કરતાં બહુ કમી હોય, અને શરીરમાં મેદ જોઇયે તે કરતાંએ ઓછો હોય એવા શખ્સે બે ત્રણ દિવસ કરતાં વધારે ઉપવાસ કરવા એ વૈદકની દૃષ્ટિએ સલાહકારક નથી.

મી. ચ્યુરિંટનનો ૩૦ દિવસનો ઉપવાસ.

"ધી સેન્ટર મૅગેઝીન" ના તંત્રી અને એક સારા અમેરિકન ગ્રંથકાર મી. એડવર્ડ અર્લ ચ્યુરીન્ટને ત્રીસ દિવસના ઉપવાસ કરી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક આદિ અનેક લાભો મેળવ્યા હતા. પણ હાડપિંજર બનતા સુધી તેમણે ઉપવાસ કર્યા નહોતા. તેમજ ઉપવાસના દિવસોમાં તેઓ વીલા કરમાઇ ગયેલા મુખવાળા કે ખાટલે પડેલા નહોતા.

એક બીજા જાણીતા અમેરિકન લેખક મી. અપટન સિંકલૅરે પોતાના એક

યાલ ... રેલા પુસ્તકમાં ઉપવાસ સં-

... "જ્યારે મારો (ઉપવાસ

ઘણી વખત .. ... લાંબામાં લાંબો ઉપવાસ

આધાર ઘણે ભાગે રહેલા છે. ... ફ્રૅસેલ નામનો શખ્સ

દરેક પ્રાણીને માટે ઇશ્વરે અમુકજ જાતના ... છે. ઉત્તર ડૅકોટા આ-

ખોરાક ખાય તો તેને રોગ ભાગ્યેજ થાય, અને સંપૂર્ણ સુખ... ના ... પોતાનાં ગ્રાહકોને

ખોરાકને લીધે ઇતિહાસમાં મોટા ...કાર થયા છે.

ખોરાક જેવી નજીવી ગણાતી બાબતમાં ભૂલ થવાથી ઇતિહાસમાં મોટા ... દરરોજ ખાવાનો

છે. દાખલા તરીકે મી. હરબર્ટ એ. ગ્રાન્ટ નામનો ... અડચણ

પોતાના "એન એસે ઑન પ્રૉપર ફુડ" નામના પુસ્તક ... ણાયું. બૅટલ

fit of indigestion, we are told, cost Napol ... (તો) ચાળીસ

of Waterloo. One of the meat pies ki ... રહેવાથી તે પો-

to digest, caused the revolt of the Neth ...

તાના શરીરનું વજન ૧૩૦ (એકસોને ત્રીસ) રતલ ઘટાડી શક્યો. હું એમ ધારૂં છું કે, આ લાંબો ઉપવાસ પુરો કર્યા પછી મી. ફ્રૅસેલને પોતાના અગાઉના પાયજામા પહેરેલો જોવો તે-નાથી વધારે હસાવનાર બીજો કોઈ દેખાવ હોઇ શકે નહિ. પરંતુ હોટેલમાં સ્વાદિષ્ટ ભોજનનું આકર્ષણ જબરૂં હોવાથી, ઉપવાસ પુરા કરી જ્યારે તે પોતાને ઘેર પાછો ગયો ત્યારે પોતાનું વજન ફ-રીથી વધવા માંડતું તેને જણાયું. આ વખતે તેણે શરીર સુધારણાનું કામ સંપૂર્ણ રીતે કરવાનો ઠરાવ કર્યો, અને ચિકેગોમાં આવેલા મી. મૅકફૅડનના આરોગ્ય મંદિરમાં ગયો, અને ત્યાં તેણે ૯૦ દિવસ (ત્રણ મહિના) ના ઉપવાસ આરંભ્યા. આ એક નવો અને અજબ બનાવ છે, અને (જો કે ઉપવાસના દિવસોમાં દરદીએ કાંઇજ ખોરાક ખાધો નહોતો છતાં પણ) જ્યારે એક માણસ પોતાના શરીરની અંદર ભરી રાખેલા ચરબી રૂપી ખોરાકના મોટા જથ્થા ઉપર નિર્વાહ કરતો હોય ત્યારે તે ભૂખે મરે છે, અગર "ઉપવાસ" કરીને કાંઇજ ખોરાક વગર જીવે છે એમ શી રીતે કહેવું તે મને કેટલીકવાર સમજાતું નથી."

ઉપવાસથી અનેક ફાયદા થાય છે, એ વાત નિર્વિવાદ છે. પરંતુ મૂળથીજ શરીરના ઓછા વજનવાળા અને અશક્ત દરદીઓએ લાંબા વખતના એટલે ત્રણ દિવસ કરતાં વધારે મુદતના નકોરડા ઉપવાસ કરતાં અતિ સાવધાનતા સેવવાની જરૂર છે.

શારીર વિજ્ઞાન શાસ્ત્રનાં કેટલાક અગમ્ય બનાવો.

હાલમાં હજુ ખરો મનાતો સિદ્ધાંત જે ઉપર આપવામાં આવ્યો છે કે, દરેક ઉપવાસ કરનારનું વજન ઘટવુંજ જોઇયે એ નિયમ કાંઈ કેવળ અપવાદ રહીત નથી. દાખલા તરીકે પ્રખ્યાત ગ્રંથકાર ડૉકટર **ટી. એલ. નિકોલ્સ એમ. ડી.** પોતાના "આહારોપચાર" (The Diet Cure) નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે, "રો'ડ આયલેન્ડના વતની એક મી. બ્રાઉને પોતાનો અજી-ર્ણનો વ્યાધિ મટાડવા માટે છેલ્લા ઉપાય તરિકે, ખૂબ શેકેલી સુકી ભાખરીનો કોરો ખોરાક ખાવાનો શરૂ કર્યો. આવી ભાખરી સવારમાં તે નાસ્તા તરિકે માત્ર એક અધોળ ખાતો હતો, તેજ પ્રમાણે બપોરે પણ એક અધોળ અને સાંજે વાળુ વખતે વળી એક અધોળ (અને ઘણી વખત તો માત્ર અડધો અધોળ એટલે સવા રૂપૈયા ભારજ) ભાખરી ખાતો હતો. આ ખોરાક સિવાય બીજો કોઈ ખોરાક ખાતો નહોતો અને પીવામાં પણ માત્ર પાણી વિના બીજું કાંઇજ નહિ. આ પ્રમાણે ચાલવાથી તે તદ્દન સાજો થઇ ગયો એટલુંજ નહિ પણ તેનું બળ અને **શરીરનું વજન પણ** વધ્યું હતું." આ બહુ સબળ પુરાવારૂપ દષ્ટાંત છે. પરંતુ શારીર વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (ફીઝીઑલૉજી)ને લગતી એવી કેટલીક બાબતો છે કે જેના વિષે સંતોષ-કારક ખુલાસો વિદ્વાનો (ફીઝીઑલૉજીસ્ટ) આપી શકતા નથી. દાખલા તરીકે, સુવિખ્યાત ડૉ. કારપેન્ટરે પોતાના "એનીમલ ફીઝીઑલૉજી" નામના પુસ્તકના પૃષ્ઠ ૧૭૭ ઉપર એક ઘોડદોડની સરતમાં ઉતરનાર માણસનો ખરો બનેલો દાખલો લખ્યો છે. તેમાં જણાવેલું છે કે, સરતમાં ઉતરતા પહેલાં આ માણસને બહુ બારિકાઇથી જોખવામાં આવ્યો હતો. અને સરત પુરી કરી રહેતાં તેને દારૂનો એક ગ્લાસ પીવા દેવામાં આવ્યો હતો. બીજું કાંઇજ તેણે ખાધું પીધું નહોતું. છતાં તેને જોખી જોયો ત્યારે તેના **શરીરનું વજન કેટલાક રતલ વધી ગયેલું** જણાયું હતું. આવોજ એક બીજો સવાર એક પવાલું ચ્હા પીધા પછી વજનમાં ૭ રતલ વધ્યો હતો. તેજ પ્રમાણે મી. હૅન્ડઝ નામનો સરજન જણાવે છે કે, I once knew a woman (Mrs. Smith, East Street, Manchester Square), who, in the

course of thirty days, discharged from the stomach, bladder, and bowels, fluids, &c., nearly equalling the weight of her whole body, and this without eating, and almost without drinking. "એક વખતે મારા ઓળખાણની એક બાઈએ (**મીસીસ સ્મીથ**, જે માનચેસ્ટર રકેવરના ઇસ્ટ સ્ટ્રીટમાં રહેતી હતી) ત્રીસ દિવસ સુધી કંઇ પણ ખાધું નહોતું અને નહિ જેવુંજ કાંઇ પીધું હતું, છતાં તેટલા ઉપવાસના દિવસોમાં તેની હોજરી, મુત્રાશય, અને આંતરડાંમાંથી થોડે થોડે થઇને પ્રવાહી વગેરે પદાર્થો તે બાઈના આખા શરીરના વજન જેટલા લગભગ બહાર નિકળી ગયા હતા!" કેટલી નવાઈની વાત! જો શરીરમાં જેટલું હતું તેટલુંજ વજન બહાર નિકળી ગયું તો પાછળથી શરીરમાં શું રહ્યું? અરે, શરીર જોવા માત્ર પણ શી રીતે રહેવા પામ્યું હશે? આ સવાલોનો જવાબ હાલના તબીબો હજુ આપી શકવાને અસમર્થ છે. વળી આવું દૃષ્ટાંત માત્ર એકજ નથી. કારણ ઉપર કહેલો શસ્ત્રવૈદ્ય (સરજન) વધારેમાં જણાવે છે કે "Dr. Hooper relates similar cases." "ડૉ. હુપર પણ આવાજ દાખલા વર્ણવે છે." હવે આ રીતે ખોરાક પાણી મુદ્દલ નહિ કે માત્ર જુજ પ્રમાણમાંજ લેવા છતાં શરીરનું વજન ટકી રહેવાનું કારણ માત્ર એકજ હોવું સંભવે છે. અને તે કારણ તે ઉપવાસોના દિવસોમાં પણ સતત અસ્ખલિત રીતે શ્વાસમાં લેવાયા કરતો વાયુજ છે. આપણા યોગીઓ કેટલીક ગૂઢ યોગની પ્રક્રિયાઓથી વાયુ ભક્ષણ કરીને રહી શકતા હતા. અને આ રીતે "વાય્વાહાર" (વાયુનું ભક્ષણ) શરીરને હાલ પણ ટકાવી શકે તેમ છે, એમ પશ્ચિમના કોઇ કોઇ વિદ્વાનોનો મત છે. દાખલા તરિકે ડેન્વર નગરમાં નિવાસ કરનાર જ્યૉર્જ ડબલ્યુ. પૅટર્સન નામના વ્યાયામ શિક્ષક તથા વીર મલ્લ, એવું સિદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરે છે કે, વાયુવિનાના બીજા સર્વ પ્રકારના આહાર કેવળ નિરૂપયોગી છે; અર્થાત મનુષ્ય અન્ન વગેરે કોઇ પણ આહારનો પદાર્થ ગ્રહણ ન કરે અને કેવળ વાયુ ભક્ષીને રહે તો તેનો ઉત્તમ પ્રકારે નિર્વાહ થવાનો પૂર્ણ સંભવ છે. વાયુના ઉપર નિર્વાહ કરવાનો અભ્યાસ પાડવાને માટે હાલ તેઓ જેમ બને તેમ ઓછો આહાર ગ્રહણ કરે છે. ક્રમેક્રમે વધારે ઉપવાસ કરતા જાય છે, અને તે સાથે એવી અને એટલી બધી કસરત કરે છે કે, આટલા બધા ઉપવાસ કરીને કોઈ પણ સામાન્ય મનુષ્ય તેમ કરી શકે નહિ. તેમના વિચારોમાંથી થોડાક વિચારો નીચે દર્શાવીયે છીયે:—

વાય્વાહાર એટલે વાયુ ભક્ષણ કરીને જીવવાનો નવાઈ સરખો સવાલ.

"જેમ પ્રત્યેક વિદ્યામાં ક્રમે ક્રમે વૃદ્ધિ થતી રહે છે, તેમ આહારની વિદ્યામાં પણ ક્રમે ક્રમે વૃદ્ધિ થવાના સંભવને હું માનું છું. અને પરિણામે આપણે એવી સ્થિતિએ આવીશું———અને તે દિવસ બહુ દૂર નથી.———કે જે સમયે વાયુમાંથી મળતાં પોષણનાં તત્વો વિના મનુષ્યને બીજા કોઈ પણ પ્રકારના આહારની અગત્ય નહિ રહે. જ્યારે આપણે આપણો પોતાનો અધિક અભ્યાસ કરીશું, આપણા પોતાના શરીર ઉપર અધિક પ્રયોગો કરીશું, અને જીવનના પ્રશ્નનો નિર્ણય કરીશું, ત્યારે આ પરિણામ અવશ્ય આવવાનોજ. ભાવનાથી અને વાયુને ભક્ષીને મનુષ્ય શરીરે જરા પણ સુકાયા વિના સુદૃઢ, બળવાન તથા નિરોગ શરીરવાળો તથા ઉત્તમ પ્રકારે ઉદ્યોગશીલ થઈ શકે છે; એવું હું પ્રયોગ વડે સિદ્ધ કરી બતાવીશ તોપણ તે હું યથાક્રમે કરીશ. આહાર વિના મનુષ્ય જીવી શકતો નથી, અને તેથી કરીને પુષ્કળ ખાવું એજ પુષ્ટ થવાનો તથા જીવવાનો ઉપાય છે, એમ માનનાર આજના સમયમાં હમણાં આ સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન

કરવું એ મૂર્ખાઈ ભરેલું ગણાય એમ છે, એ હું જાણું છું. તોપણ હું પૂર્ણપણે માનું છું કે, આ સિદ્ધાંત મોડો વહેલો સિદ્ધ થયા વિના રહેવાનો નથી. કુદરતનો નિયમજ એ દિશા તરફ વહે છે. કેટલાંક વર્ષ ઉપર વૉશબર્ને ૪૩ દિવસના, અને તે પણ પાણી પીધા વિનાના ઉપવાસો કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે, વાયુમાં આહારમાં રહેલાં પોષણનાં સઘળાં તત્વો રહેલાં છે. મારા સત્તાવન કલાકના ઉપવાસ પ્રસંગે આ મતની સત્યતા મેં કંઇક અંશે સિદ્ધ કરી છે. એ સમયમાં મેં શરીરનું જેવું આરોગ્ય અનુભવ્યું છે, તથા જેવા સુખથી જીવન પ્રવૃત્તિ કરી છે, તેવી મારા આખા જન્મમાં કોઇ દિવસ કરી નથી. એ સમયમાં મને મારા મુખમાં બહુ રૂચિર સ્વાદનો અનુભવ થયો હતો. એવા સ્વાદનો પૂર્વે મને કદી અનુભવ થયો નહતો. તે બહુ મધુર, શુદ્ધ, અને સ્વાદુ હતો. એ સમયમાં મને બહુ શાન્તિ અને સ્વસ્થતાનું ભાન થયું હતું."

આજ વિષય ઉપર શ્રી "મહાકાલ"માં એક લેખ પ્રસિદ્ધ થયો હતો, જેમાં વાયુ ભક્ષણ કરીને મનુષ્ય જીવી શકે એવો સંભવ છે એમ સાબીત કરવાને કેટલીક વિચારવા લાયક દલીલો રજુ કરેલી હોવાથી તે અત્રે ઉતારી લેવાની જરૂર છે.

"વાય્વાહારનો સિદ્ધાંત આર્ય પ્રજાને અજ્ઞાત નથી. ઉપવાસ કરવાથી વ્યાવહારિક તથા પારમાર્થિક હિત થવાના સંભવો આર્ય શાસ્ત્રકારોએ પુનઃ પુનઃ સૂચવ્યા છે. ધ્રુવે વાયુ માત્રનો આહાર કરી તે વડે શરીરને ટકાવી રાખી પરમેશ્વરને પ્રસન્ન કરવા રૂપ સર્વોત્કૃષ્ટ પુરૂષાર્થ સાધ્યો છે, અને ઋષિમુનિઓએ ઉપોષણ વ્રત સેવીને તથા કેવળ વાયુનો આહાર કરીને પૂર્વે દીર્ઘાયુષ, આરોગ્ય, બળ, બુદ્ધિ આદિનો અનુભવ કર્યો છે.

"કેવળ વાયુના આહાર ઉપર નિર્વાહ થઈ શકવાનો સંભવ સત્ય છે. અન્ન વગેરે આહારના પદાર્થોમાં શરીરને પોષણ કરનારાં જે તત્વો રહેલાં છે તે તત્વોનો ઘણો મોટો ભાગ વાતાવરણમાંથીજ તેમને મળ્યો હોય છે; એ હાલની વિદ્યાની શોધથી સિદ્ધ થઇ ચૂક્યું છે. વનસ્પતિનાં પોષણ કરનાર તત્વોમાં જળનાં તથા પૃથ્વીનાં તત્વો બહુ ન્યૂન પ્રમાણમાં હોય છે, એમ હાલના વિદ્યાભિજ્ઞ પુરૂષો (Scientists) સિદ્ધ કરે છે. ડૉ. કેરી વગેરે અનેક વિદ્વાનોએ વાયુમાં મનુષ્ય શરીરને પોષણ કરનાર સર્વ તત્વો રહેલાં છે એ નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ કર્યું છે. વાયુમાં રહેલાં પોષણ કરનાર તત્વો વનસ્પતિમાં પરિણામ પામીને કાર્યરૂપે થયેલાં હોય છે. એ કાર્યરૂપ પોષક તત્વોનું મૂળ કારણ વાતાવરણમાંથી મૂળ, શુદ્ધ રૂપમાં તે તત્વોનું ગ્રહણ એ શરીરને યથેચ્છ આરોગ્ય, બળ, પુષ્ટિ વગેરે આપે, એ સ્વાભાવિક છે.

"યથાર્થ વિચારથી જોતાં સમગ્ર પોષક દ્રવ્યોનો અનંત મહોદધિ પ્રકૃતિ દ્રવ્ય છે. અને તેથી કરીને તેમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું કંઇક પ્રતિતિમાં આવી શકે એવું પ્રથમ કાર્ય જે આકાશ અથવા હાલના વિદ્વાનો જેને "ઈથર" કહે છે, તેમાં સમગ્ર પોષક દ્રવ્યો અસંત શુદ્ધરૂપમાં રહેલાં છે. વાયુ શ્વાસમાં ગ્રહણ કરતી વખતે આ "આકાશતત્વ" (Ether) વાયુ સાથેજ ફેફસામાં ખેંચાય છે, અને તેથી સમગ્ર પોષક તત્વો મૂળ રૂપમાંજ ગ્રહણ કરી શકાય છે. ભાવનાપૂર્વક જ્યારે આ પોષકતત્વો મનુષ્ય વાયુમાંથી ગ્રહણ કરે છે, ત્યારે તે તેને અવશ્ય ઇચ્છેલું ફળ આપે છે.

"વાયુ કરતાં વિદ્યુતમાં અથવા અગ્નિમાં જે પોષક તત્વો રહેલાં છે, તે યદ્યપિ તેનાં તે છતાં કાર્ય રૂપે થયેલાં હોવાથી કંઇક વિકારી અવસ્થામાં આવેલાં હોય છે. જળમાં તેથી અધિક વિકારને પામેલાં હોય છે; અને પૃથ્વીમાં તેથી પણ અધિક વિકારવાળાં હોય છે. આમ હોવાથી

સ્થૂળ પરિણામે પામેલા અન્ન વગેરે આહારના પદાર્થો કરતાં જળમાં પોષણ કરનાર તત્વો અધિક હોય છે. જળ કરતાં વિદ્યુતમાં, વિદ્યુત કરતાં વાયુમાં, અને વાયુ કરતાં આકાશ અથવા 'ઈથર'માં અધિક હોય છે.

"અન્ન વગેરે આહાર વિના એકલા જળ અથવા વાયુથી નિર્વાહ થઇ શકવો અસંભવિત છે, એવી મનુષ્યને દૃઢ બુદ્ધિ થયેલી હોવાથી યદ્યપિ તે જળ તથા વાયુને ગ્રહણ કરે છે, તથાપિ તેમાંથી તેના શરીરનો નિર્વાહ થઇ શકે તેટલાં પૌષ્ટિક તત્વો તેને પ્રાપ્ત થઈ શકતાં નથી. કારણ કે વિચાર અથવા ભાવના એ આકાશ વગેરે સૂક્ષ્મ પદાર્થ કરતાં પણ અધિક સૂક્ષ્મ હોવાથી તેની સત્તા આ સર્વ ઉપર ચાલે છે, અને તેથી કરીને 'આકાશ તથા વાયુ વડે નિર્વાહ થઈ શકતો નથી,' એવા દૃઢ વિચારને લીધે આકાશ, વાયુ, તથા જળનાં પૌષ્ટિક તત્વો તેને પુષ્ટિ તથા આરોગ્ય યથેચ્છ પ્રકારે આપી શકતાં નથી.

"આહારજ કેવળ શરીરને ટકાવી શકનાર છે, એવી બુદ્ધિનો, મનુષ્ય જય કરી, જ્યારે વાયુ વડે તથા આકાશ વડે પણ શરીરનો નિર્વાહ થઇ શકે છે, એવી બુદ્ધિને પોતાનામાં સ્થિર થયેલી જોશે ત્યારે તે અન્નાદિ સ્થૂળ સાધનો વિના સ્વતંત્રપણે નિર્વાહ કરી શકશે. ત્યારે આજે પેટ ભરવાને માટે મનુષ્યોને જે મારામારી પડે છે, તે ટળી જશે.

"વાયુમાં પોષણનાં સર્વ તત્વો રહેલાં હોવાથી, એ તત્વોને યાંત્રિક સહાય વડે ખેંચી તેમાંથી આહારના પદાર્થો ઉત્પન્ન કરવાનો ડૉ. કેરી (Dr. Cary) વગેરે અનેક વિદ્યાભિજ્ઞ પુરુષો હાલમાં જે પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, તે કાળ જતાં સિદ્ધ થવાનો પૂર્ણ સંભવ છે. એ પ્રયત્ન સિદ્ધ થવાથી દુષ્કાળના ભયથી મનુષ્ય મુક્ત થશે, એમાં થોડોજ સંશય છે.

"યાંત્રિક સાહાય્યથી વાતાવરણમાંથી પૌષ્ટિક તત્વો આકર્ષી તેના આહારના પદાર્થો ઉત્પન્ન કરવાનો સંભવ ભવિષ્યમાં આવશે ત્યારે આવશે, પરંતુ આજે આપણને પરમેશ્વરે વાતાવરણમાંથી પૌષ્ટિક તત્વો આકર્ષીને યથેચ્છ પુષ્ટિ મેળવવાનું કોઈ પણ મનુષ્યથી અનેક પ્રયત્નને પણ ન બની શકે તેવું અતિ મનોહર સુંદર યંત્ર, વગર પ્રયત્ને કૃપા કરી આપ્યું છે. તે યંત્ર તે આપણાં ફેફસાં છે, વિચાર અથવા ભાવનાની કળ ફેરવી કોઇ પણ મનુષ્ય આ યંત્રવડે વાતાવરણમાંથી પૌષ્ટિક તત્વો આકર્ષી આરોગ્ય, પુષ્ટિ, બળ, તૃપ્તિ વગેરે પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ થાય છે.

"વાયુ ઉપર નિર્વાહ થઇ શકવો અસંભવ છે, એવું કોઈ પણ યોગ્ય પ્રમાણથી સિદ્ધ થઇ શકે એમ નથી. સર્વોત્તમ અન્ન, ફળ, અથવા માંસમાં જે પૌષ્ટિક તત્વો રહેલાં હોય છે, તે સર્વ વાયુમાં છે. જળમાં પણ વાયુ જે દ્રવ્યોનો બનેલો છે, તેનાં તેજ દ્રવ્યો રહેલાં છે. માત્ર પ્રમાણમાં સહજ ફેર છે, એટલુંજ. સર્વ પ્રકારના આહારના તથા પાનના પદાર્થો વિના મનુષ્ય જીવી શકે છે, પણ વાયુ વિના તે જીવી શકતો નથી, એજ વાર્તા સિદ્ધ કરે છે કે વાયુમાંથી જીવન નિર્વાહક દ્રવ્યો મેળવવાની કળા મનુષ્યને સ્વભાવથી સિદ્ધ છે.

"અન્ન જેવા સ્થૂળ આહારના પદાર્થો ગ્રહણ કરીને પણ મનુષ્ય શું કરે છે ! પોતાના શરીરરૂપી યંત્રમાં તેને, વાયુમાં મૂળ જે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યો રહેલાં હોય છે તે રૂપમાં રૂપાન્તર પમાડે છે. સ્થૂલ અન્નને તે અત્યંત ઝીણું ચાવી, થુંક સાથે મિશ્રણ કરી જળરૂપ કરે છે, અને એ જળમાંથી જઠર અત્યંત શુદ્ધ સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોને પોષણમાં ગ્રહણ કરી સ્થૂળ ભાગોને મળ વાટે બહાર કાઢી નાખે છે. **સ્થૂળ અન્નને મૂળ સૂક્ષ્મ દ્રવ્યમાં રૂપાન્તર પમાડવું એનું નામજ પંચનક્રિયા છે.** (અન્નને અત્યંત ઝીણું ચાવવાની કેટલી બધી અગત્ય છે, તે આથી સ્પષ્ટ થશે. જેમ અન્ન વધારે ઝીણું ચવાયું હોય છે, તેમ તેનાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો પોતાની મૂળ સૂક્ષ્મ

સ્થિતિએ આવવાને વધારે યોગ્યતાવાળાં થાય છે). જઠર, અન્નમાંથી જે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોને પ્ર પાડે છે, તેજ દ્રવ્યો વાયુમાં સર્વત્ર હોય છે. પોષણને માટે મનુષ્યને સ્થૂળ અન્નની અગત્ય ન પણ સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોની અગત્ય છે, અને જ્યારે વાયુમાં તે સર્વત્ર ભરેલાં છે તો પછી, અન્ન આહાર કર્યા વિના માત્ર વાયુનેજ ગ્રહણ કરવાથી મનુષ્ય પોષણનાં દ્રવ્યો પ્રાપ્ત કરવાને સમ છે, એમાં વિવાદ જેવું કશુંજ નથી.

"માત્ર આમ કરવામાં અભ્યાસ પાડવાનીજ હવે મનુષ્યને અગત્ય છે. અન્નનેગ્રહણ કરી ચાવી, જઠરમાં તેને પચાવી, પૌષ્ટિક દ્રવ્યોને પ્રાપ્ત કરવાનો દ્રાવિડી પ્રાણાયામ કર્યા કરવા કરત વાયુમાંથીજ સાક્ષાત તે દ્રવ્યો મૂળ શુદ્ધ રૂપમાં પ્રાપ્ત કરવાં, એ મનુષ્ય જેવા બુદ્ધિમાન પ્રાણીને ભૂષણ રૂપ છે.

"શેઠને મૂકી ગુમાસ્તાની કોણ ખુશામત કરે? ગુમાસ્તો ગમે તેટલો દ્રવ્યવાન છતાં પણ તેણે પોતાની સંપત્તિ શેઠ પાસેથીજ પ્રાપ્ત કરી છે. વનસ્પતિએ પોતાનાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો વાયુમાં. થીજ પ્રાપ્ત કર્યા છે, તો પૌષ્ટિક દ્રવ્યોની પ્રાપ્તિ માટે બુદ્ધિમાન મનુષ્યે વાયુને ત્યજી, વનસ્પતિ ઉપર શા માટે આધાર રાખવો?"

"........ વાયુના ઉપર નિર્વાહ કરનાર મનુષ્ય પછી ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિને પામતો જતો હોવાથી પોતાના નિર્વાહ માટે કેવળ વાયુમાં રહેલા 'ઑક્સીજન' ઉપર તે આધાર નહિ રાખવાનો, પણ 'ઇથર' નામનું સૂક્ષ્મ તત્વ, જેને આપણે આકાશ કહીયે છીયે, જે લોક લોકાંતરમાં પણ વ્યાપક છે, અને જે વાયુનું મૂળ કારણ છે, તેના ઉપર તે પોતાનો નિર્વાહ કરતાં શીખવાનો.

"પરિણામમાં તો ચૈતન્ય જે જીવન માત્રનું જીવન છે, જે સર્વત્ર વ્યાપક છે, અને જે આપણા આત્મારૂપ છે, તેમાં નિમજ્જન કરી, તેનેજ ગ્રહણ કરીને, અને તદાકાર થઇને, વાયુ, ઇથર કે કોઇ સૂક્ષ્મ તત્વની અપેક્ષા રાખ્યા વિના મનુષ્ય પોતાનો નિર્વાહ કરી શકશે, અને અજરામરત્વને પ્રાપ્ત કરશે."

વાય્વાહારની વિરૂદ્ધમાં કેટલીક દલીલો.

હવે પેટમાં અન્ન જળ લીધા વગર પણ જીવી શકાય એવા ભાવાર્થના ઉતારા જે ઉપર આપવામાં આવ્યા છે, તેમાં દર્શાવેલા સર્વે વિચારો સાથે હું પોતે એકમત થઇ શકું તેમ નથી, તેનાં કેટલાંક કારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

ઉપવાસના દિવસોમાં શરીર સુકાતુંજ જાય છે.

૧. મેં ઉપર ટાંકી બતાવ્યા છે, તેવા ખોરાક પાણી પેટમાં લીધા સિવાય પણ શરીરનું વજન ટકાવી શકનાર કેટલાંક મનુષ્યોના દાખલા અગાઉ બન્યા છે, અને હાલ પણ બનતા હશે તેમાં કાંઈ શંકા ધરવા જેવું કારણ નથી. તેમજ એ પ્રમાણે શી રીતે બનવા પામે છે, તે સંતોષકારક રીતે સમજાવી શકવા હાલનું પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (સાયન્સ) હજુ બહુધા અશક્તજ છે, એ વાત પણ ખરી છે. પરંતુ આવા દાખલા—અને ઘણા ખરા "રોગી" કે "યોગી"નાજ સંબંધમાં બનતા આવા દાખલા—ઉપરથી દરેક સ્થિતિનો માણસ તે પ્રમાણે ખાનપાન વગર હમેશને માટે નિર્વાહ કરવાને સમર્થ છે, એમ સિદ્ધાંત સ્થાપી બેસાય નહિ. અને આવા જુજ દાખલાના અનિશ્ચિત ધોરણે વર્તવા જવાનું સાહસ કરનારને નુકશાન થવાનો સંભવ છે એ વાત પણ દેખીતી છે.

૨. ખોરાક પાણી વગર કેટલાંક મનુષ્યો ઘણા દિવસ સુધી જીવી શકે છે, તે ઉપરથી તેટલા ઉપવાસના દિવસોમાં તેમનો ફક્ત વાયુ ઉપરજ નિર્વાહ ચાલે છે, એમ કાંઇ સાબીત થતું

ઉપવાસના દિવસમાં મનુષ્યો પોતાના શરીરની ચરબી ઉપર નિર્વાહ કરે છે.

નથી. જો તેમ થતું હોત તો આવા ઉપવાસ કરનારાઓના શરીરનું વજન ઘટવું જોઇયે નહિ. પરંતુ હાલમાં ઉપવાસ કરનારા લગભગ સર્વ માણસો તો સુકાતા જાય છે, અને વજનમાં કમી થતા જાય છે, તેજ બતાવે છે કે તેઓ પોતાના શરીરની ચરબી અને માંસ ઉપરજ નિર્વાહ કરે છે ખરી વાત છે કે ઉપવાસના દિવસોમાં શરીરમાં રહેલો રોગજનક ભાગ બળી જઈ શરીર નિરોગ બને છે. પરંતુ જેમ બૉઇલર ચાલતું રહેવાને માટે તેમાં કોલસા, લાકડાં, ભુંસુ કે ચીંથરાં ગમે તે કોઇ ચીજ બાળ્યા વગર ચાલતું નથી તેમ શરીર પણ કામ કરતું તથા જીવતું રહી શકે માટે કોઇને કોઇ સ્થૂળ બળતણની જરૂર પડે છે. અને આ બળતણ તે માણસને ખાવો પડતો ઘન અથવા પ્રવાહી ખોરાક છે. હવે આ ખોરાક દરરોજ ખાવો જોઇએ એમ કાંઈ નથી. ઉત્તરધ્રુવ તરફનાં ભુરાં રિંછ ઉનાળા ચોમાસાની ઋતુમાં ખૂબ ખાઈ તડાતુમ થઇ પછી શિયાળાના ચાર માસ હાલ્યા ચાલ્યા વગર પડ્યાં પડ્યાં ઉંઘે છે. આ તેમના ઉપવાસના દિવસમાં તેમના શરીરમાં ભરાઈ રહેલો ખોરાકનો વધારેનો જથ્થો થોડે થોડે વપરાય કરે છે. અને તે પુરો થઇ રહેતાં તેઓને બહુજ કકડીને ભૂખ લાગે છે, અને તે વખતે તેઓ અતિ વિકાળ અને ઘાતકી બની જાય છે. સાપના વિષે પણ એવું કહેવાય છે કે તે એક વખત ખૂબ ખાઈ લેઈ પછી એક મહિના સુધી 'વાયુ ભક્ષણ કરી જીવે છે.' ખરી રીતે તો વાયુ તો તે હમેશાંજ ભક્ષણ કરતો હોય છે. પણ ઉપવાસના દિવસોમાં તે પોતાના શરીરમાં ભરી રાખેલો જથ્થો વાપરવામાં રોકાય છે તેથી બહારથી વધુ ખોરાક ઘન કે પ્રવાહી રૂપમાં તેને લેવો પડતો નથી. આવાંજ અકરાંતીયાં પ્રાણીઓની માફક કેટલાંક મનુષ્યો જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક દરરોજ ખાય છે, અને તે વધારેનો ખોરાક શરીરમાંથી બાળીને કાઢી નાખવા જેટલી શારીરિક મહેનત જો તેઓ કરતાં નથી તો પછી ધીરે ધીરે તેમનાં શરીર મેદવાળાં જાડાં થતાં જાય છે. અને આ રીતે જેમ ઉંટ વિષે કહેવાય છે કે તેની ખુંધમાં પાણી ભરેલું હોય છે અને રેતીનાં રણમાં ઘણા દિવસ સુધી તેને પાણી મળતું નથી તોપણ તેની ખુંધમાં જમે કરી રાખેલું પાણી તેને કામમાં આવે છે, તેમ સ્થૂલ શરીરવાળા માણસના શરીરમાંની ચરબી અને બીજા પદાર્થોનો કચરો તેમને ઉપવાસના દિવસોમાં બળતણ તરિકે શરીરમાં કામ લાગે છે. અર્થાત બીજું દૃષ્ટાંત લેઇયે તો જેમ ગાયો વગેરે કેટલાંક પ્રાણીઓ ખોરાક બરાબર ચાવ્યા વિના એકદમ હોજરીમાં ઉતારી દે છે, અને પછી નવરાશની વખતે તે વગર ચવાયલા ખોરાકને ફરી મુખમાં લાવી વાગોળે વાગોળીને બરાબર જોઇયે તેવો બારિક બનાવે છે, અને શરીરના ઉપયોગમાં લે છે, તેમ અકરાંતીયાં અને જાડાં મનુષ્યો પણ ઉપવાસના દિવસોમાં પચાવ્યા વગરનો શરીરમાં ભરી રાખેલો ખોરાક વાગોળીને જીવે છે. તે ઉપરથી એમ સાબીત થતું નથી કે તેઓ "વાયુ ભક્ષણ" કરી તે ઉપરજ ફક્ત જીવે છે. વાયુ તો તેઓ અગાઉ પણ શરીરમાં લેતા હતા, અને ઉપવાસ વખતે 'વાય્વાહાર' ની તરફેણ કરનારા જો એમ કહેતા હોય કે તેઓના શરીરને ઉપવાસોના દિવસમાં સંપૂર્ણ અને ચઢીયાતા પ્રકારનું પોષણ વાયુમાંથી મળ્યા કરે છે, તો પછી તેઓ હમેશજ વાયુ ભક્ષણ કરીને કેમ રહેતા નથી? અને માત્ર ત્રીસ ચાળીસ કે પચાસ દિવસે પાછા ખોરાક પાણી કેમ લેવા લાગે છે? જે લોકો વાયુ ઉપરજ રહી શકતા હોય તેમણે નકામો અનાજ પાણીનો બગાડ કરવો ઉચિત નથી. પણ ખરી વાત એ છે કે, ખરા યોગી સિવાયના જે લોકો 'વાય્વાહાર' ની વાતો કરે છે તે મગજના ખાલી ખ્યાલજ છે. અને યોગનાં અધિકારી કાંઇ જ્યાં ત્યાં મળી આવતા નથી. અર્થાત વાય્વાહાર કરવાનું શરૂ કરતા પહેલાં યોગનાં બીજાં બધાં અંગ પોતે

સંપૂર્ણ રીતે સાધ્યાં છે કે નહિ તેની અપક્ષપાત રીતે ખાત્રી કર્યા પછીજ તે સાહસ માણસે ખેડવું. અને તેમાં પણ તેને કેટલા પ્રમાણમાં સફળતા મળશે તે અમે કહી શકતા નથી, કારણ કે તે વાત અમારા અનુભવ અને જ્ઞાનની બહારનો વિષય છે.

વાયુભક્ષણજ કરી રહેવા ઇચ્છનારને સકરણ ખનિજ ક્ષારો મળવાનો સંભવ નથી.

૩. વળી ખોરાક પાણી પેટમાં લીધા સિવાય માત્ર વાયુ ઉપરજ રહી શકાય એમ કહેનારાઓની એક દલીલ એવી હોય છે કે, ખોરાકમાં રહેલાં પોષણનાં બધાં તત્વો વાયુમાં રહેલાં છે. હવે અમારા રસાયણશાસ્ત્રના થોડા ઘણા અભ્યાસ ઉપરથી અમારા જાણવામાં તો એમ છે કે, મનુષ્ય શરીરમાં, જુના લેખકોના મત પ્રમાણે તેર, પરંતુ હાલના વિદ્વાનોના અભિપ્રાય પ્રમાણે કુલ પંદર જાતનાં રાસાયણીક તત્વો રહેલાં હોય છે, જેનાં નામ નીચે પ્રમાણે છેઃ ઑકસીજન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન, કારબન, કૅલસ્યમ, ફૉસ્ફૅરસ, ક્લૉરિન, સલ્ફર (ગંધક), પૉટેશ્યમ, સોડીયમ, મૅગ્નેશીયમ, આયર્ન (લોહ), સિલિકન, ફ્લ્યુઑરિન, અને મૅંગેનીઝ. હવે આ પંદર ચીજમાંની દરેકે દરેક ચીજ શરીરને અતિ આવશ્યક છે. તેમાંની એક પણ ચીજ શરીરમાં ખુટતી રહે તો કોઈને કોઈ નાનો મોટો રોગ થયા વગર રહે નહિ, એ જાણીતી વાત છે. વળી આ પંદર ચીજોમાંની ઘણીક તો આપણી હવામાંથી મળી શકે તેમ છેજ નહિ, કારણ કે કુદરતમાં તેઓ ઘન ખનિજ રૂપમાંજ મળી આવે છે. તો આવાં તત્વો વાય્વાહારીને માત્ર વાયુમાંથીજ શી રીતે મળી રહે તે અમને સમજાતું નથી. ખરી રીતે તો આ પંદરે તત્વો હવામાં રહેલાં છે, એ બતાવી આપવાનું કામ વાય્વાહારની તરફેણ કરનારાઓને શિર છે. કદાચ શાસ્ત્રની એવી દલીલ લાવવામાં આવે કે, જગતની ઉત્પત્તિ સમયે આકાશમાંથી વાયુ, વાયુમાંથી અગ્નિ, અગ્નિમાંથી પાણી, પાણીમાંથી પૃથ્વી, પૃથ્વીમાંથી વનસ્પતિ, અને વનસ્પતિમાંથી અન્ન, ફળ, ફુલ ઉત્પન્ન થયાં છે, તે શાસ્ત્ર વચન પ્રમાણે વનસ્પતિના ખોરાકમાં રહેલાં સર્વ તત્વો વાયુમાંથી આવેલાં છે, માટે હાથીના પગમાં જેમ અન્ય પ્રાણીનાં પગલાં સમાઈ જાય છે તેમ વાયુમાં સર્વ પ્રકારનાં પોષક દ્રવ્યોનો સમાવેશ થઇ જાય છે. તો આવી દલીલ બંધ બેસતી નથી. કારણ કે જગતની ઉત્પત્તિ સમયે વાયુમાં આખું જગત નિગૂઢ રૂપે રહેલું હશે તેની ના નથી, પરંતુ હવે તો તે વાયુમાંથી પ્રકટ થઇ ગયું છે, તેથી જેમ દુધમાંથી મલાઇ કાઢી લીધા પછી દુધ મલાઇવાળું રહેતું નથી, તેમ આપણા વાતાવરણમાંથી વનસ્પતિ આદિનાં તત્વો જુદાં પડી ગયા પછી પણ તે તત્વો મનુષ્યના ઉપયોગમાં આવે તેવી હાલતમાં વાયુમાં રહેલાં છે, તે અમારા માન્યા કે સમજવામાં આવતું નથી. તેમજ તે વાત હાલનું રસાયણશાસ્ત્ર પણ કબુલ રાખતું નથી.

વનસ્પતિ પણ એકલા વાયુ ઉપર જીવતી રહી શકતી નથી.

૪. વાયુ ભક્ષણ કરીનેજ જીવી શકાય એવા મતના પુરાવામાં એક વળી એવી દલીલ રજુ કરવામાં આવી છે કે, વનસ્પતિ, જેમાંથી પેદા થતાં અનાજ, ફળ, ફુલ ઉપર પ્રાણીઓ અને મનુષ્યો નિર્વાહ કરે છે, તે પોતાનું પોષણ હવામાંથીજ મેળવે છે, અને હવામાં તે પોષણ વધારે અવિકારી, વિશુદ્ધ અને અખુટ હોવાથી તેવા પોષણના મૂળ સ્વરૂપ વાયુ ઉપર રહેવું એ મનુષ્ય માટે કેવળ સંભવિત અને ઇચ્છવા જોગ છે. આ ઇચ્છવા જોગ છે કે નહિ એ એક જુદીજ વાત છે, પરંતુ તેમ કરવું શક્ય છે કે કેમ તેજ માત્ર સવાલ છે. તો પ્રથમમાંજ વાંધો એ ઉઠે છે કે અનાજ, ફળ, ફુલ, મેવાના છોડ એકલી હવામાંથી પોષણ મેળવી ઉગી કે વૃદ્ધિ પામી શકતા નથી. તેમને જમીન અને પાણીની પણ ખાસ જરૂર પડે છે. અને જો વનસ્પતિ તેમ

કરવાને અશક્ત હોય તો માણસ માટે તો તે અતિ વધારે પ્રમાણમાં અસંભવિત છે. કારણ કે આવાં કાચાં Crude તત્વો ઉપર માણસ કે પ્રાણીવર્ગ જીવી શકવાનો સંભવ નહિ હોવાથીજ કુદરતે કે ઇશ્વિરે પ્રાણીઓને પેદા કરતા પૂર્વે તેમના ખોરાક માટે ઉદ્‌ભિજ્જ કે વનસ્પતિ સૃષ્ટિને ઉત્પન્ન કરી રાખી હતી. આપણા સ્નાયુઓ મુખ્યત્વે કરીને "નાઇટ્રોજન" નામના તત્વવાળા ખોરાકમાંથી રચાય છે. પરંતુ હવામાં રહેલા નાઇટ્રોજનથી શરીરના સ્નાયુઓ રચાતા કોઈ પણ કલાભિજ્ઞ પુરૂષના જોવામાં આવ્યા નથી. તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં "કારબન" નામના તત્વનું ઘણું મોટું પ્રમાણ છે, છતાં કોલસા ખાઇને તેમાંથી શરીરમાં લોહી વધાર્યાનો કોઈ મનુષ્ય કે પ્રાણીનો દાખલો અમારા જાણવામાં નથી. આજ રીતે બીજાં તત્વોનું પણ સમજવું.

વાય્વાહારીના દાંત, હોજરી અને આંતરડાં કસરત વગર રોગી બન્યા વગર રહે નહિ.

૫. વળી જો ઘન કે પ્રવાહી ખોરાક ખાધા વગર જીવી શકે તેવો માણસને બનાવવાની ઇશ્વરી–કુદરતી ધારણા હોય તો પછી માત્ર ઘટ્ટ, કઠણ પદાર્થોજ ખાતી વખતે કામમાં લેઇ શકાય તેવા મજબુત દાંત, અને ઘન તથા પ્રવાહી પદાર્થોનેજ પચાવી શકે તેવી હોજરી, આંતરડાં વગેરે પચનેંદ્રિયો જન્મથી મનુષ્યને મળતજ નહિ. અને જ્યારે મળી છે, તો પછી તે અવયવોને કામ નહિ આપીને આળસુ રાખનાર મનુષ્ય રોગી થયા વગર શી રીતે રહી શકે, તે સમજાતું નથી. કારણ કસરત વગર શરીરનો દરેક ભાગ રોગી બની નાશ પામે છે, તે એક અતિ જાણીતી વાત છે. અને તેજ પ્રમાણે વાય્વાહાર કરનારના દાંત, હોજરી અને આંતરડાંને કાંઇ કામ મળવાનું નહિ એ પણ તેટલુંજ બનવા જોગ છે.

વાયુભક્ષક ઘન ખોરાક વગર દ્રવ્યરૂપ, રંગ, સ્થિરતા વગેરે જાળવી શકે નહિ.

૬. એક લેખક કહે છે કે, કદાચ કોઇ શખ્સ માત્ર એકલા વાયુ ઉપરજ વર્ષો સુધી નિર્વાહ કરી શકે, એમ દલીલ ખાતર કબુલ રાખીયે તોપણ તેના શરીરમાં રૂપ–આકાર અને ગુણવિશેષતા રહેવા માટે જે સ્થાયીપણું Stability હોવું જોઇયે તે રહેવાનો બિલકુલ સંભવ નથી. કારણ કે વાયુનાં પરમાણુઓ તો પરસ્પર પ્રતિસારક Mutually Repellent છે, જેને લીધે વાયુનું એક અણું તેની જોડના બીજા અણુંથી બને તેટલું દૂર નાશી જવા પ્રયત્ન સતત કર્યાજ કરે છે, અને જો કોઇ સ્થૂળ સાધન આ કામમાં અડચણ કરનાર હોતું નથી તો વાયુનાં અણુઓ પરસ્પરથી બને તેટલાં દૂર ઉડીને જતાં રહેવામાં સફળ નિવડે છે। અર્થાત વાયુ ભક્ષણ કરીને નિર્વાહ કરનારને પણ પોતાના શરીરનો અને બીજાં બધાં કરણોનો આકાર તથા ગુણવિશેષતા જાળવી રાખવા માટે કોઇ પણ ઘન કે પ્રવાહી ખોરાક ખાવાની હમેશ આવશ્યકતા રહ્યાજ કરશે.

વાય્વાહારનો સવાલ જનસમાજને ઉપયોગનો નથી.

૭. વાયુ ભક્ષણ કરીને વર્ષો સુધી નિર્વાહ કરનાર મનુષ્યો પ્રત્યક્ષ જોવામાં નહિ આવતાં હોવાથી તેમની હયાતી વિષે દાખલો આપણને માત્ર આપણી કલ્પના અને તર્કનોજ આશરો લેવો પડે છે. અને તે કલ્પના અને તર્ક તો એમજ કહે છે કે, વાયુ માત્ર ખાઇને નિર્વાહ કરનાર મનુષ્ય વાયુ જેવોજ અદૃશ્ય, નિરાકાર, હલકો, અને સ્થિરતા વિનાનો હોવો જોઇયે. અમારા ધારવા પ્રમાણે આવું સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવાને તૈયાર એવો લાખ માણસમાંથી એક પણ માણસ આજના જમાનામાં મળવો મુશ્કેલ છે. અને તેથી વાય્વાહારનો સવાલ એકંદર જનસમાજને બહુ થોડોજ ઉપયોગી થઇ પડવાનો સંભવ જણાય છે.

આહાર સંબંધિની કેટલીક વિચિત્ર બાબતોનો ઉપર પ્રમાણે આ પ્રકરણમાં વિચાર કર્યા પછી, આપણે હવે આપણી સ્થૂલ અને દશ્ય દુનિયાંના ઘન તથા પ્રવાહી દશ્ય ખોરાકના વિષય ઉપર આવીએ.

દરેક મકાન કે યંત્રની માફક શરીર પણ હમેશ ઘસાયા કરે છે.

કોઈ પણ સમયે કોઇ પણ સ્થળે મનુષ્યનું બનાવેલું મજબુતમાં મજબુત મકાન, તેમજ સખ્તમાં સખ્ત પોલાદનું બનાવેલું કોઇ પણ યંત્ર જે ક્ષણે તૈયાર થઈ રહે છે તેજ ક્ષણથી તેના નાશની શરૂઆત આરંભાય છે, અને દરેક ક્ષણે તે મકાન અથવા યંત્ર પોતાના નાશની વધારે ને વધારે સમિપ જતું જાય છે. આવા પ્રકારની નાશની ક્રિયા જેમ બને તેમ ધીમી પાડવાની ખાતર તે મકાન અથવા યંત્રમાં "રિપેર" અથવા સમારકામ વારેઘડીયે કર્યાજ કરવાં પડે છે. આ વાત, એક રીતે, આપણાં તનુમંદિર અથવા શરીર રૂપી ઘર કે યંત્રને પણ લાગુ પડે છે. એક મકાનના કરતાં એક યંત્ર વધુ ઝડપથી ઘસાઇ જાય છે, કારણ કે તે કામ કરે છે, અને ગતિમાન રહ્યા કરે છે. જ્યાં જ્યાં ક્રિયા થતી જોવામાં આવે છે, અને જ્યાં જ્યાં તેને ચાલુ રાખવાની હોય છે, ત્યાં ત્યાં ઘસારો, (Wear and tear), ક્ષય, શક્તિનું વપરાઇ જવું, અને ઘસાઇ તથા ખર્ચાઇ ગયેલ પદાર્થો અને શક્તિને બહારથી પુરી પાડવાની ક્રિયા આટલાં વાનાં અવશ્ય જોવામાં આવે છે. માણસનું શરીર એકી વખતે ઘર અને યંત્ર બન્ને છે; તે સતત ક્રિયા કર્યા કરે છે, અને તેથીજ તે સતત ઘસાઇ વપરાઇ જાય છે, અને આ ઘસારા અને વપરાશની ક્રિયા એટલી તો ઝડપથી અને ધમધોકાર ચાલે છે કે શરીરનો એકે એક અણુ એક લાંબી છંદગીમાં અનેકવાર બદલાઇને નવો રચાય છે. અર્થાત થોડે થોડે માણસોનાં શરીરો તદન નવાં નવાંજ બનતાં જાય છે. હવે, આપણાં શરીરોમાં દરરોજ કેવી કેવી રીતે ઘસારો પહોંચે છે, કે જેથી તેમને નવાં રચવાની અને સુધારતા રહેવાની હમેશાં જરૂર પડે છે, તે વિષે થોડો વિચાર કરવો લાભકારક થઈ પડશે.

અંગ ગરમી—નાશ કરનાર અથવા સંહારક શક્તિઓમાં અગ્નિ પહેલે નંબરે છે. અગ્નિ અનેક રૂપે રહી શકે છે. જેને 'આગ' કહેવામાં આવે છે તેમાં અગ્નિતત્ત્વ બહુ પ્રબળરૂપે અને રાક્ષસી રીતે કામ કરતું હોવાથી ત્યાં પ્રકાશ અને ભડકા પણ જોવામાં આવે છે. પરંતુ જ્યારે આજ અગ્નિતત્વની ક્રિયા ધીમે અને ઓછા પ્રમાણમાં ચાલતી હોય છે, ત્યારે ગરમી પણ ઓછી પેદા થાય છે અને ત્યાં ભડકો પણ જોવામાં આવતો નથી. જંગલમાં જમીન પર પડેલું એક ઝાડ જે ધીમે ધીમે કોહી ખવાઇને નાશ પામે છે, તેમાં પણ અગ્નિની સંહારક શક્તિજ કામ કરી રહેલી હોય છે, પરંતુ તે એટલી તો મંદ રીતે અને ધીરેથી કામ કરતી હોય છે કે ત્યાં "આગ" કે ભડકો જોવામાં આવતો નથી. છતાં એટલું જણાવવાની ખાસ જરૂર છે કે, ગમે તો આ ઝાડને કહોવરાવી ખવરાવી તે રીતે તેને ધીમે ધીમે બાળી નાખવામાં આવે અગર તો એક ભઠ્ઠીમાં નાખી તેને માત્ર થોડાક કલાકમાંજ બાળી નાખવામાં આવે છતાં તે બન્ને ક્રિયાઓથી ઝાડમાં સરખા પ્રમાણમાંજ ગરમી પેદા થાય છે. ફેર માત્ર એટલોજ કે દેવતાપર મૂકેલા ઝાડની ગરમી એકદમ પ્રકટ થઈ થોડાજ વખતમાં શમી જાય છે, જ્યારે એક કહોતા ઝાડની ગરમી બહુ જુજ પ્રમાણમાં ધીમે ધીમે વર્ષો સુધી પ્રકટ થતી રહે છે.

જીવતા મનુષ્યના શરીરમાં હમેશ ગરમાવો હોય છે. એટલે કે, તેમાં તંદુરસ્ત હાલતમાં સર્વ ઋતુમાં સતત ૯૮½ ડીગ્રી જેટલી ગરમી પેદા થયાજ કરે છે. કેટલાંક પ્રાણીઓમાં, જેમકે કેટલાંક પક્ષીઓમાં, શરીરની ગરમી માણસના શરીરની ગરમી કરતાં વધુ જોવામાં આવે છે, અને તે ઘણા

ળતા હુકમો હાથ પગ વગેરે અમલદારોને પહોંચાડવાનું કામ વગર વિલંબે અને વિના અડચણે શરીરના લાખો જ્ઞાન તંતુઓ ચલાવી રહ્યા હતા; આ ઉપરાંત તેના મગજમાં વિવિધ વિચારોના વમળો અને લાગણીઓના ઉભરા ઓછા વધારે થઈ બદલાયાજ કરતા હતા. હવે તમે શું એમ ધારો છો કે હૃદય, ફેફસાં, જઠર, યકૃત, મુત્ર પિંડ, આંતરડાં, મગજ, હાથ, પગ, આંખ, કાન, નાક, જીભ, જ્ઞાન તંતુઓ, સ્નાયુઓ ઈત્યાદિ ઈત્યાદિ નાના મોટા લાખો નોકરો પોતાનું કામ નિમકહલાલીથી પણ **વગર પગારે** કરે જાય ખરા કે**!** કદીજ નહિ. અને આ સર્વ નોકરોનો પગાર તેમને ખોરાકના રૂપમાં પુરો પાડવામાં આવે છે.

શરીર સામ્રાજ્યના ઉપર કહેલા અમલદારોને જ્યારે પગારની જરૂર હોય છે ત્યારે તેઓ મગજની ઉંચી અટારીમાં બિરાજેલા મહારાજાને અરજ ગુજારે છે. તેમની આ અરજ આપણને ભુખ તરસ તરિકે પહોંચે છે. અર્થાત, ભૂખ અને તરશ એ લાગણીઓ આખા શરીરની ઘન અને પ્રવાહી પદાર્થો માટેની માગણીનાં સૂચક ચિન્હો છે. આ વાતનું સમર્થન કરતાં પ્રખ્યાત અમેરિકન ડૉકટર ટ્રૅાલ એમ. ડી. કહે છે કે:—Hunger and thirst, the sensations of which are referred to the stomach and throat, are indications of the wants of the general system. The rather ancient doctrines that hunger was produced by gastric juice in the stomach, and thirst by a dry condition of the mucous surface of the fauces (throat), are clearly erroneous. Both are sensations of organic instincts which communicate the need of the body for solid and liquid aliment to the common sensorium. "ભુખ અને તરસ (તૃષા), જેની લાગણીઓ જઠર અને ગળામાં જણાય છે, તે આખા શરીરની જરૂરીયાતોની નિશાનીઓજ છે. ભુખ અને તરસ વિષેના કોયરાના કાળના સિદ્ધાંતો, જેવા કે, હોજરીમાં 'ગૅસ્ટ્રીક' નામનો જઠરરસ આવવાથી ભૂખની લાગણી, અને ગળાની મૃદુત્વચા કે શ્લેષ્મ પડના સુકાઈ જવાથીજ તરસની લાગણી માણુસને જણાય છે, તે સિદ્ધાંતો ભૂલભરેલા અને ખોટા છે એ સ્પષ્ટ છે. ક્ષુધા અને તૃષા એ બન્ને ચેતન યુક્ત યંત્રની વાચા છે, જે શરીરમાં પડતી ઘન અને પ્રવાહી પદાર્થોની ખોટનો સંદેશો હેડ તાર ઑફીસમાં પહોંચાડે છે." હવે આ ખુટતા કે શરીરમાં જોઈતા પદાર્થો પુરા પાડવામાં આવે છે, ત્યારે તે પદાર્થો કોઇ અદ્દભૂત અગમ્ય રીતે બદલાઈને તેમાંથી શરીર રચાય છે. અને આ રીતે આપણું શરીર દરરોજ નવું ને નવું રચાતું રહેતું હોવાથી આપણે દરરોજ નવા નવા ઘરમાં (શરીરમાં) નિવાસ કરીયે છીયે. અને તેથી જન્મ વખતે અગર માત્ર બે વર્ષ ઉપર આપણે જે શરીરમાં નિવાસ કરતા હતા તે શરીર આજ આપણી પાસે નથી. તે શરીરના પદાર્થો તો જે પંચમહાભૂતોમાંથી રચાયા હતા તેમાં ફરીથી મળી ગયે ઘણો કાળ વિતી ગયો છે. અર્થાત જેમ જેમ વખત વહેતો જાય તેમ તેમ આપણા શરીરનાં પરમાણુઓ પણ નદિના પ્રવાહની પેઠે વહેતાં, બદલાતાં અને જુના નવા થતાં રહે છે. અને આ રીતે વિચારતાં તો આપણે દરેક ક્ષણે જન્મીયે અને દરેક ક્ષણે મરીયે છીયે. "હું પાંચ વર્ષનો, દશ વર્ષનો, પચીસ વર્ષનો જુવાન, કે સાઠ વર્ષનો ઘરડો થયો," એવાં વચનો સ્ત્રી પુરૂષોને મોંઢે આપણે દરરોજ સાંભળીએ છીયે. પરંતુ વાસ્તવિક રીતે જુવાન કે ઘરડું કોણ થાય છે, તે એક મોટો પ્રશ્ન છે. સર્વ શાસ્ત્રો કહે છે કે, આત્મા તો જુવાન થતો નથી અને ઘરડો પણ થતો નથી, અને તેજ પ્રમાણે શરીર પણ

ઘન તથા પ્રવાહી પદાર્થો માટેની આખા શરીરની માગણી તેનુંજ નામ ક્ષુધા અને તૃષા.

આજ જે આપણી પાસે છે તે કાલ બદલાઈ નવું થવાનુંજ, તો પચીસ પચાસ વર્ષ પહોંચવાની તો વાતજ શી! ત્યારે અમુક માણસની ઉમ્મર પચાસ વર્ષની કહેવામાં આવે છે, તે પચાસ વર્ષનું કોણ એ અધ્યાત્મશાસ્ત્રનો એક વિચિત્ર પણ વિચારવા સરખો સવાલ છે.

આપણા ભવિષ્યના શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગ જમીન આસમાનમાં જ્યાં ત્યાં વિખરાયલાં પડ્યાં છે.

ખોરાકનું શરીરમાં કેવું અદ્ભુત રૂપાન્તર થાય છે, તેનું સાદી અને લગારેક અલંકારીક ભાષામાં વર્ણન કરીયે. દાખલા તરિકે, આ નિબંધનો પ્રિય વાંચનાર આવતે વર્ષે તો એક નવા બીજા ઘર (શરીરરૂપી ઘર) માં રહેવા જશે, અને આ નવું મળનાર ઘર રચવાનો સરસામાન, એટલે કે, ખોરાક હજુ પચભૂતોમાંથી એકત્ર પણ થયો નથી. એ ભવિષ્યના શરીરનો કેટલોક ભાગ આવતી મોસમ વખતે ઘઉં બાજરી તરિકે ખેતરમાં પાકશે. વળી આવતા વર્ષમાં મળનાર તે શરીરનો બાકીનો મોટો ભાગ કયારડામાં ડાંગેર તરિકે પાકવાનો છે જેનું વાવેતર પણ થવાને હજુ કેટલાક મહિનાની વાર છે. તે શરીરના સ્નાયુઓ જેમાંથી બનવાના છે તે તુવેરની દાળ અને કઠોળનાં તત્વો પાણી, પૃથ્વી, પ્રકાશ અને વાયુમાંથી ખેંચાવાને ઘણી ઘણીવાર છે. તે તનુમંદિરનું ખોખું કે હાડપિંજર બાંધવા માટે જોઇતાં "કૅલ્શીયમ" અને "મૅગ્નેશયમ" કોબીજ, મૂળા, કાકડી, અને બદામમાં ખેંચાવાં બાકી છે, તેના મગજમાંથી સારા વિચારો રૂપે બહાર પડનાર "ફૉસ્ફરસ" વગેરે તત્વો હજુ બદામ તરિકે કાબુલમાં અને કોહોળાના શાક તરિકે ગુજરાતની વાડીઓમાં પાકનાર છે. અરે! તેના મુખને શોભા અને મરદાઇનો દેખાવ આપનાર મુછોના વાળ અને આંગળાના નખનો ઘણો મોટો ભાગ બેસ્વાદ ગંધકના રૂપમાં કયાંએ પડયો છે, જે આવતે વર્ષ સરગવાની શીંગોરૂપે કઢીની સાથે, કે કૉલીફ્લાવરના સ્વાદિષ્ટ શાક તરિકે તેના પેટમાં દાખલ થનાર છે. મોતી જેવા સુંદર દાંત જેના બનવાના છે તે તત્વો જવ, કાકડી અને કેટલાંક ફળની ઉપરની છાલમાં આવવાને હજુ કેટલીક વાર છે. અને તેના શરીરનો પોણો ભાગ જે પદાર્થનો બનવાનો છે તે તો હજુ આકાશમાં અદૃશ્ય વરાળરૂપે ભમે છે, અને જરૂર પડે કેટલાએ ડુંગરોપર વરસાદરૂપે પડી, પથ્થર, કાંકરા, રેતી, માટી વગેરેમાં આથડી સેંકડો મૈલોની મુસાફરી કરી શાન્ત નિર્જન અરણ્યો, રેતીનાં સપાટ મેદાનો, ઘીચ વસ્તીવાળાં ગલીચ શહેરો, અને સાદું સુખી જીવન ગાળનાર ગામડાંની સમીપમાં થઇને વહી, આખરે ધારો કે, અમદાવાદના "પમ્પીંગ પ્લૅન્ટ" અથવા "વૉટરવર્કસ" ના સંચાઓમાંથી પસાર થઇ ઘરની ચકલી મારફત વાસણમાં ઝીલાઈ છેવટે પેટમાં પડવાને હજુ એક આખા વર્ષની વાર છે. આ રીતે દરેક માણસના ભવિષ્યના શરીરનો એક એક ભાગ અત્યારે દુનિયાના કયા કયા છેડે પડયો છે, અગર આકાશમાં અધર કયાંએ ઉડે છે તે આપણા ખ્યાલમાં પણ આવી શકે તેમ નથી.

ઉપર કહ્યું તેવી રીતે જ્યારે આપણા મુખવાટે દાખલ થતા ખોરાક પાણીમાંથીજ આપણાં શરીર રચાયાં છે, અને રચાવાનાં છે. તો પછી મુખમાં આપણે કેવી ચીજો ઓરીયે કે રેડીયે છીએ તે આપણે કાળજીપૂર્વક તપાસવું જોઇએ.

રસાયણશાસ્ત્રની ભાષામાં બોલીયે તો આપણો ખોરાક મુખ્યત્વે કરીને ચાર તત્વોનો બનેલો છે. જેવાં કે, કાર્બન, નાઇટ્રોજન, ઑક્સીજન, અને હાઇડ્રોજન. આમાં વળી આપણે લાઇમ (ચુનો), મૅગ્નેશીયા, સોડા, અને પૉટૅશના ક્ષારો તથા લોહ, ફૉસ્ફરસ, અને બીજાં ખનીજ

સકરણ દ્રવ્યોજ માત્ર મનુષ્યના પોષણમાં કામ લાગે છે.

દ્રવ્યોનાં નામ ઉમેરવાં જોઇયે. પરંતુ ખાસ યાદ રાખવાની વાત એ છે કે, આ તત્વો કોઈ ખાસ રૂપમાં હોય તોજ આપણું શરીર તેમાંથી રચાઈ શકે છે. આવું રૂપ તે "ઑરગૅનીક" Organic અથવા સકરણ ઉદ્‌ભિજરૂપ છે. "ઇનઑરગૅનીક" Inorganic અથવા અકરણ ખનિજરૂપમાં તે શરીરને નિરૂપયોગી કચરારૂપ કે હાનિકર ઝેરરૂપ નિવડે છે. આ બાબતપર આગળનાં એક બે પ્રકરણોમાં વધુ વિવેચન આપણે કરવું પડશે, તેથી હાલ તો માત્ર એક સાદા દૃષ્ટાંતથીજ આ બાબત આપણે ખતમ કરીશું. ધારો કે, આપણે કોલસાનો એક ટુકડો લેઇને તેને પાણી અને "સ્પીરિટ ઑફ્ હાર્ટશૉર્ન" માં બોળી કાઢીયે છીએ. હવે ઉપર જણાવ્યાં તે મૂખ્ય મૂખ્ય ચારે તત્વો આ ભિંજવેલા કોલસામાં રહેલાં છે, છતાં પણ તે માણસનો ખોરાક ગણાય નહિ, કારણ કે શરીર તેનો ઉપયોગ કરી શકે તેમ નથી. માટે જો આ પદાર્થનો ઉપયોગ શરીર પાસે આપણે કરાવવો હોય, તો તેનું અકરણ (ઇનઑરગૅનિક Inorganic) રૂપમાંથી સકરણ (ઑરગૅનિક Organic) બંધારણમાં એટલે કે વનસ્પતિના ખોરાકમાં રૂપાન્તર કરવું જોઇયે. અને તેમ કરવા માટે જો આપણે પેલા કોલસાને આગ લગાડી તેમાંથી નિકળતો "કારબૉનિક ઍસીડ ગૅસ" કોઈ વનસ્પતિ કે છોડનાં પાંદડાં પાસે ચૂસાવી લેવરાવીએ, અને જો આપણે તેજ વનસ્પતિ કે છોડનાં મૂળીયાંને "ઍમોનીયા" અને પાણી પૂરૂં પાડીયે કે જેમાંનો જરૂર પુરતો ભાગ તે પોતાના બંધારણમાં વાપરી શકે, તો આ રીતે પોતાને પૂરાં પાડવામાં આવેલાં અકરણ (ઇન ઑરગૅનિક) દ્રવ્યોમાંથી તે છોડ પોતાનાં પાંદડાં, દાંડો, અને ફળની રચના કરશે, અને જો આ ચીજો આપણે ખોરાક તરિકે વાપરીયે તો તે આપણાં શરીરને અનુકુળ હોવાથી પુષ્ટિ અને બળ આપી શકે છે.

* * * * * *

આ પહેલા પ્રકરણમાં આપણે "**ખોરાક અને પચનક્રિયા**" વિષે વિચાર કરવાનો ઇરાદો રાખેલો તેમાંથી "ખોરાક" વિષે જરૂર પુરતું સામાન્ય વિવેચન થઈ ગયું છે, તેથી હવે આપણે "પચનક્રિયા" ના વિષયપર આવીયેઃ-

પચનક્રિયા એટલે શું?

*"અન્ન પચન થવું, એટલે શું તે તમે જાણો છો? વૈદ્ય વિદ્યા જાણનારાઓ પચનની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપે છેઃ-જે અન્ન આપણે ખાઇયે છીયે, તે ગળા વાટે થઇને જઠરમાં એટલે પેટમાં જાય છે. ત્યાં થતી ક્રિયાથી, આપણે બે ચાર કે બમે તો સો વસ્તુઓ ખાધી હોય; તોપણ તેના બદલાઇને બે જાતના પદાર્થો થઈ જાય છે.-તેમાંના એક પદાર્થમાંથી વૈદ્યકમાં જેને 'રસ' કહે છે,-તે બને છે. તે રસ આપણા શરીરનું પોષણ કરનારો પદાર્થ છે, કારણ કે એ રસમાંથી નવું લોહી બને છે. આપણા શરીરના સર્વ અવયવો જે દરરોજ ક્રિયા થવાથી ઘસાય છે તેમને તે નવા થયેલા લોહીમાંથી થોડો થોડો ભાગ મળે છે, જેથી અવયવોનો ઘસારો આપણને જણાતો નથી. જો દરરોજ નવું લોહી ન થતું રહેતું હોય, અને ઘસતા અવયવોને ન મળતું રહેતું હોય તો આપણે દહાડે દહાડે દુર્બળ થતા જઇયે, અને અંતે મરી જઇયે. ક્ષયરોગી માણસોના શરીરમાં નવું લોહી બરાબર થતું નથી, અને તેથી અવયવોને જોઇયે તેવું પોષણ મળતું ન હોવાથી તેઓ અંતે મરી જાય છે. આ પ્રમાણે જેનું લોહી બને છે એવો

---

* શ્રીયુત્ છોટાલાલ જીવનલાલ.

આપણા જઠરમાં થયેલો રસ નામનો પદાર્થ બહુ અગત્યનો છે. બીજો પદાર્થ જે કહ્યો તે 'મળ' છે. એ આપણા શરીરના પોષણમાં ઉપયોગનો નથી; પ્રથમનો પદાર્થ પ્રવાહી છે, અને આ બીજો પદાર્થ અર્ધો પ્રવાહી અને અર્ધો કઠણ હોય છે, મતલબ કે આપણે માટીમાં પાણી નાખીને ગારો કરીએ છીયે તેવો, છેક પાણી જેવો પાતળોએ નહિ, અને છેક પથ્થર જેવો કઠણ નહિ. એ પદાર્થનું શરીરના પોષણમાં કશું કામ હોતું નથી, અને તેથી ઝાડા વાટે તે નિકળી જાય છે. આ પ્રમાણે ખાધેલા અન્નનો શરીરના પોષણમાં ઉપયોગી ભાગ જે "રસ" અને નિરૂપયોગી ભાગ જે "મળ," તે યોગ્ય રીતે બરાબર થવાં, એનું નામ પચનક્રિયા છે.

"પચનક્રિયા શું છે, તે હવે તમને બરાબર સમજાયું કે ? ઘણા માણસો અન્ન ખાય છે, પણ તેમને તે પેટમાં ન ટકતાં ઝાડા થઇ થઇને બહાર નિકળી જાય છે. તેવા માણસોનું જઠર બગડેલું હોવાથી તેમના શરીરમાં ખાધેલા અન્નનો રસ થવા પામતો નથી, અને સહેજસાજ કાચી પચનક્રિયા થઇને બધું અન્ન મળ રૂપે બહાર નિકળી જાય છે. એજ પ્રમાણે બીજા ઘણા માણસોના જઠરમાં એવો બિગાડ થયો હોય છે કે તેમાં રસ થાય ખરો, પણ બીજો પદાર્થ જે મળ તે અન્નમાંથી પચાને છૂટો ન પડવાથી કાંઇક જાડો રહે છે. અને તેમ થવાથી તેમને બરાબર ઝાડો ઉતરતો નથી. આવા લોકોને પછી બંધકોશનો રોગ થાય છે, અને તેમાંથી હરસ, ભગંદર વગેરે ભયંકર રોગો થાય છે. તેવાઓનો મળ શરીરમાંથી બધો બહાર ન નીકળી જવાથી કેટલોક અંદર ને અંદર રહે છે, અને આપણે કહી ગયા તેમ 'મળ' એ શરીરમાં નકામો પદાર્થ હોવાથી તે શરીરમાં અંદર રહેવાથી અનેક જાતના રોગો પેદા કરે છે.

"આ કહેવાથી તમને સ્પષ્ટ થયું હશે કે આપણા શરીરમાં જો પચનક્રિયા બરાબર ન થતી હોય, અર્થાત ખાધેલા અન્નમાંથી ઉપયોગી ભાગ જે "રસ" અને નિરૂપયોગી ભાગ જે "મળ," તે જો બરાબર જોઇયે તેવા પાકીને ન થતા હોય, તો શરીરના પોષણમાં ઉપયોગી લોહીનો શુદ્ધ અને જોઇતો જથો ન થાય, અને તેથી અનેક રોગો થવાનો સંભવ આવે."

વધારે ખોરાક ખાઈ શકનારની પચનક્રિયા વધારે સારી હોવી જોઈએ એમ માનવું ભૂલભરેલું છે.

* "અન્નનું પાચન બરાબર ન થવાથી ભિન્ન પ્રકારનાં કેવાં પરિણામો આવે છે, તેના કેટલાક પુરાવા પ્રથમ આપીએ છીએ. કેટલાંક માણસો આપણને એવાં દેખાય છે કે, તેમનો આહાર જોકે અલ્પ હોય છે, તોપણ તેઓ દિનપ્રતિદિન વધુ ને વધુ પુષ્ટ થતા જાય છે. આ વર્ગના જે લોકો છે, તેમના શરીરમાં અન્નનો પોષક રસ હદ કરતાં વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. આથી ઉલટું, એવા પણ કેટલાક લોકો હોય છે કે, જેને આપણે પૌષ્ટિક પદાર્થના નામથી ઓળખીયે છીએ એવા પદાર્થોનું નિત્ય સેવન કરવા છતાં પણ એઓ દુર્બળ રહે છે. આવા લોકોના શરીરમાં અન્ન માંહેલો પોષક રસ ચુસી લેવાનું સામર્થ્ય હોતું નથી, તેથી એમની આવી સ્થિતિ થાય છે. અન્નનું પુરેપુરૂં પાચન થવા પહેલાં તે મળના રૂપમાં શરીરમાંથી બહાર પડે છે. આ બે દૃષ્ટાંતો ઉપરથી લોકોએ લક્ષમાં લેવાનું એ છે કે, કેવળ શરીરમાં પુષ્કળ અન્ન નાખવાથી, પુષ્કળ ખોરાક લેઈ શકાતો હોય તેથીજ આપણી પચનશક્તિ સારી છે, અથવા આપણી પ્રકૃતિ નિરોગ છે, એમ માની લેવું એ ભૂલભરેલું છે." કારણ કે, ધારો કે, એક દેશી ઘાણી ત્રણ મણ તલને પીલે ત્યારેજ તેમાંથી એક મણ તેલ કાઢી શકે છે. હવે બીજી એક સારી બના-

* લુઈ કુન્હે.

વટની ઇંગ્રેજી ઘાણી (ઑઈલ મીલ) ને તેટલુંજ (એક મણ) તેલ કાઢવા માટે ધારો કે, માત્ર બે મણ તલજ વાપરવા પડે છે. તો પછી બન્નેમાંથી કયી ઘાણી પોતાનું કામ વધારે સારી રીતે બજાવનારી ગણાય ? વધારે તલ વાપરનારી કે ઓછા તલ વાપરનારી ? દેખીતુંજ છે કે ઓછા તલ પીલી બીજી ઘાણીના જેટલુંજ તેલ કાઢનાર ઇંગ્રેજી ઘાણી વધારે સારી ગણાવી જોઇયે. તેજ પ્રમાણે, એક માણસની હોજરી બહુ વધારે ખોરાક લેઈ શકે છે માટે તે વધારે તન્દુરસ્ત હોવી જોઇયે. એમ માનનારા ઘણી મોટી ભૂલ કરે છે, તે વાત સ્પષ્ટજ છે. ઉપર લખેલા ઘાણીના દાખલાની પેઠે પ્રમાણમાં થોડું અન્ન ખાઇ તેમાંથી પુરતું પોષણ ખેંચી શકવાના સામર્થ્ય વાળીજ હોજરી વધારે નિરોગ અને બળવાન ગણાવી જોઇયે. એક વધારે ખોરાક ખાનાર માણસના જેટલોજ તન્દુરસ્ત બીજો ઓછો ખોરાક ખાનાર માણસ રહેતો હોય તો, એ સ્પષ્ટજ છે કે, આ બીજા માણસની જઠર વધારે બળવાન અને નિરોગ હોવી જોઇયે. (બે માણસોની સરખામણી તેમની તન્દુરસ્તીને આધારે કરવી વધારે સલાહકારક છે; કારણ કે તન્દુરસ્તી અને શરીરબળ એ બન્ને ચીજો કાંઈ એકજ નથી. શરીરબળનો આધાર અંગ મહેનત ઉપર મોટે ભાગે રહેલો છે. પરંતુ ખરી તંદુરસ્તી તો કુદરતના સર્વ કાયદાઓના પાલન કરવાથીજ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. દીર્ઘાયુષ્ય માટે અંગબળ કરતાં આરોગ્ય ઘણું વધારે જરૂરનું છે.) હવે, પચનક્રિયાની વાત પાછી આપણે આગળ ચલાવીએઃ—

"થોડું અન્ન ખાવા છતાં મેદ વધીને જે માણસ પુષ્ટ બનતો જાય છે, તથા પૌષ્ટિક અન્ન પુષ્કળ ખાવા છતાં પણ જે માણસ હાડપિંજર જેવો રહે છે તે બન્નેનું અન્ન પચન બરાબર થતું નથી. કેમકે બન્ને કોઈ જુદાજ પ્રકારથી આહાર કરે છે. તેથી બેનું અન્ન યોગ્ય રીતીથી પચતું નથી. શરીરમાં મેદ વધીને તે ફુલી જવું, અને પૌષ્ટિક અન્ન ખાઇને પણ શરીરનું દુર્બળ હોવું, એ બે વાતોનું કારણ એકજ છે. અને તેનું નામ 'દોષયુક્ત પચનક્રિયા.' આ વાત લક્ષમાં લેતાં અતિશય પૌષ્ટિક પદાર્થો ખાઇને પણ ક્ષયી મનુષ્ય કૃશ કાં રહે છે ? અને જોવામાં બળવાન અને નિરોગી પણ વાસ્તવિક જેના મજ્જાતંતુ નિર્બળ તથા વિકારયુક્ત થયેલા છે એવાં મનુષ્યોનો જઠરાગ્નિ મંદ કાં હોય છે, તેનું કારણ જાણવામાં આવ્યા પછી એ વિષે આશ્ચર્ય લાગશે નહિ.

કેવા પદાર્થો ખરેખરા પૌષ્ટિક કહેવાય ?

"હવે પૌષ્ટિક પદાર્થો કોને કહેવા એ સંબંધી બે બોલ કહી લેઇયે. ચરબી, ઘી, ગુંદર અને એવાજ ઘણા પદાર્થો પૌષ્ટિક મનાય છે. પરંતુ તે વાત સાચી નથી. આવા સર્વે પદાર્થો પચવામાં જડ, ભારે હોવાથી તેના વડે શરીરનું પોષણ થોડા શ્રમથી થઇ શકતું નથી; માટે આ પદાર્થો ખરેખરા પૌષ્ટિક છે, એમ કહી શકાય નહિ. ખરૂં જોતાં જે પદાર્થોનું પાચન જલદી તથા સહેલાઇથી થઈ શકે, અને તે સાથે તેમાંથી શરીરને પોષણનો પણ સારો ભાગ મળી શકે, તેનેજ પૌષ્ટિક પદાર્થો ગણવા જોઇયે. કેમકે પદાર્થોનું પાચન જેટલું વહેલું થાય એટલો શરીરના પોષણમાં તેનો વધુ ઉપયોગ થાય છે. અન્નનું પાચન યોગ્ય રીતે થવાથી લોહી તથા શક્તિ આપણને ઘટતા પ્રમાણમાં મળી શકે છે, અને જ્યારે આ વાત નક્કી છે ત્યારે, જે અન્નનું જલ્દી પાચન થાય તે અન્નથીજ શરીર પુષ્ટ તથા બળવાન થવું જોઇયે, એ દેખીતું છે. સારાંશ એ છે કે, **જે અન્ન થોડા શ્રમથી પચે છે તેજ પૌષ્ટિક છે.**

"અને આવા અન્ન થકીજ શરીરનું પોષણ ઉત્તમ રીતે થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત હલકો ખોરાક લેવાથી બીજો ફાયદો એ થાય છે કે, તેથી અજીર્ણ થવાની બીક બહુ ઓછી

રહે છે. માટે કયા પદાર્થો વહેલા પચન થાય છે, અથવા કયા પદાર્થો વડે આપણને બળ તથા ઉત્સાહ પ્રાપ્ત થાય એમ છે, એની સમજણ હોવી એ બહુ જરૂરનું છે. આવા પદાર્થો કોને કહેવા એ ઝટ જાણી શકાય, તે માટે તે પદાર્થોનાં બીજાં લક્ષણો નીચે લખીએ છીએ.

"જે પદાર્થો કાચી અવસ્થામાં આપણને રૂચિકર લાગે છે તે પાચનમાં હલકા તેમજ પૈષ્ટિક હોય છે.

"જે પદાર્થોને પકવીને કે રાંધીને કે તેમાં ગોળ, મીઠું, મરચું, આમલી વગેરે મસાલો નાખીને રૂચિ ઉપજાવવી પડે છે, તે સર્વ પદાર્થો પચવામાં ભારે હોય છે. અને આવા પદાર્થોથી વીર્ય પ્રાપ્તિ ઉપલા પદાર્થો જેટલી થતી નથી. કેરી, લીંબુ, બોર, ગુંદાં, આંબળાં વગેરેનો મુરબ્બો, અથાણાં કે અચાર કરવાથી તેમાં કૃત્રિમ સ્વાદ વધે છે, અને તે ચીજો લાંબો વખત સુધી જળવાઇ રહે છે એ વાત ખરી પરંતુ તેમ કરવાથી તે તે ચીજોનો પોષક ગુણ જતો રહે છે.

જે પદાર્થો સૃષ્ટિમાં મૂળ કિંવા કુદરતી અવસ્થામાં ઘાટા કે ઘન હોય છે, તથા જે આપણને ચાવીને ખાવા પડે છે, એવા પદાર્થો કરતાં દાળ, શીરો, બાસુદી, અને ઘેંશ, રાબડી વગેરે પાતળા પદાર્થો પચવામાં વધારે ભારે હોય છે, અને તેથી પાતળા પદાર્થો ખાવાથી પાચનશક્તિ બગડીને ક્યારેક રેચ અથવા બંધકોશ થાય છે.

"સર્વ જાતનાં ફળો અતિ પાકયા પછી ખાવાથી તે જેટલાં જલદી પચે છે તે કરતાં વધારે જલદી તે ફળો સાધારણ પકવ હાલતમાં હોય છે ત્યારે પચે છે. આવાં ઓછાં પાકેલાં પણ ખટ મધુરાં ફળો ખાવામાં નઠારાં હોય છે, એવી જે કેટલાકોની સમજણ છે તે કેવળ ભૂલભરેલી છે. એ વાત ખરી છે કે, જેમને માંસ વગેરે તેમજ તળ્યા તાળ્યા ઘી તેલવાળા ભારે ખોરાક ખાવાની ટેવ હોય છે એવા લોકો જો બીજા ખોરાક ભેગાં કાચાં ફળો ખાય છે, તો તેમને મરડો કે ઝાડો થઇ આવે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે, કાચાં ફળોનું પાચન કોઠામાં જલ્દી થવાથી તેનો રસ કોઠામાંથી આંતરડાંમાં વહેલો ઉતરવા માંડે છે, અને એ રસ પોતાની સાથે બીજા અન્નરસને પણ લેઇ જાય છે. અને તેથી ભારે અન્નનો ભાગ પાચન થવા પૂર્વે આંતરડાંમાં ઉતરે છે; એજ અપકવ અન્ન મળદ્વારમાંથી બહાર પડવા લાગે એટલે તેને મરડો કહેવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે મરડો થવો એ એક ફાયદાની વાત છે, કારણ કે તેથી શરીરની અંદરના સઘળા નુકશાનકારક પદાર્થોનો નિકાલ થઇ જાય છે. એ ગમે તેમ હો, પરંતુ ઉપલા દાખલા પરથી ઓછાં પાકેલાં ફળો પાચનમાં હલકાં હોય છે એ વાત સિદ્ધ થાય છે.

"જે પદાર્થો મૂળ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે જોવાથી આપણને અણગમો ઉપજે, તથા જે ખાવાની ઇચ્છા થાય નહિ તે પદાર્થો પ્રકૃતિ માટે લાભકારક થવાના નહિ."

"કુકડાં વગેરે પ્રાણીઓ કોઈ કોઈ વખત હાડકાં તથા પત્થર, કાંકરા જેવી વસ્તુઓ આખીને આખી ગળી જાય છે, એમ આપણે ઘણી વાર જોઇયે છીયે. આવાં પ્રાણીઓની વિષ્ટા જો આપણે તપાસીશું તો ઉપર જણાવેલી વસ્તુઓનું તેમાં નામ નિશાન પણ જણાશે નહિ. કારણ કે આ પ્રાણીઓના કોઠામાં આવા પદાર્થો પણ પચીને ભસ્મ થઈ જાય છે. આ પ્રાણીઓ ગમે તેવો પદાર્થ ખાય તોપણ તેની વ્યવસ્થા જઠરમાં તરતજ થઇ જાય છે, પણ માણસના શરીરમાં આવું સામર્થ્ય નથી. ખાધેલું અન્ન મનુષ્ય વિના બીજાં પ્રાણીઓ એટલે જનાવરોના પેટમાં ઘણો વખત ટકતું નથી. તેનું પાચન થઇ તેમાંનો નકામો ભાગ મળના રૂપમાં તરતજ

બહાર પડી જાય છે. પરંતુ મનુષ્યના જઠરમાં ખાધેલો ખોરાક (રોગી અવસ્થામાં) સાત આઠ દિવસ સુધી પણ રહી શકે છે. આવી રીતે અન્ન (મળના રૂપમાં) પેટમાં વધારે દિવસ રહેવાથી તે કોહી જાય છે. તેના કહોવાથીજ જે દુર્ગંધ તથા ઝેરી વાયુ થાય તેમાંનો કેટલોક અંશ પરસેવાના રૂપમાં ચામડીને રસ્તે નિકળી જાય છે; અને કેટલોક ભાગ અપાન વાયુના રૂપમાં શરીરની બહાર જાય છે. આ વાયુનો અટકાવ કદિ પણ કરવો નહિ, કારણ એ વાયુ શરીરમાં રહેવાથી નુકશાન કરે છે.

પચનક્રિયા બરાબર ચાલે છે કે નહિ તે નક્કી કરવાની એક ચોક્કસ રીત.

" આપણા અન્નનું પાચન સારી રીતે થતું હોય તો જે મળ પડે છે તે પીળા રંગનો હોઈ લીસો, ઘટ્ટ તથા બંધાયલો હોય છે, અને તેની આસપાસ એક જાતનો આળો પદાર્થ વળગેલો હોય છે. એ ઉપરાંત આ મળ એવી રીતે શરીરની બહાર પડે છે કે તેના સ્પર્શથી મળદ્વાર બિલકુલ ગંધાતું નથી. જેની અન્નપચન ક્રિયા તદ્દન નિર્દોષ ચાલે છે, તેને મળત્યાગ વખતે (દિશાએ જતી વેળાએ) પાણીની જરૂરજ પડશે નહિ. મળમાંથી વધારે દુર્ગંધ પણ ન આવવી જોઇયે. જો બદબો નિકળતી હોય તો અન્નનું પાચન બરાબર થતું નથી એમ સમજવું. અન્નનું પાચન બરાબર ન થવાથી તેને લીધે કોઇ કોઈ વાર મળાવરોધ કે બંધકોશ થાય છે. અપચન થવાથી પેટમાં અન્ન સડે છે. અન્ન કહોવાનો આરંભ થતાં તેનાથી જે ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, તેને લીધે આંતરડાંના અંદરના ભાગમાં જે એક જાતનો પદાર્થ હોય છે તે સુકાઇ જાય છે. તે પદાર્થના સુકાવાથી આંતરડાંમાંથી મળ જલદી સરતો નથી. અને તેથી કરીને મળનો અવરોધ થાય છે. પેટમાં વધારે વખત લગી મળ રહેવાથી તેમાંથી જે દુર્ગંધ તથા ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે, તે વાયુ ચારે તરફ ફેલાતો જાય છે. આ વાયુ ત્વચા પાસે આવી ત્યાંથી પરસેવાના અથવા બીજા રૂપમાં બહાર નિકળવાનો રસ્તો ન મળવાથી તે ત્વચાની નીચે જામી રહે છે. ઝેરી વાયુ રૂપી આ "વિજાતીય દ્રવ્ય" રક્તવાહિની (નસો) માં પેસે છે. અને ત્યાં રૂધિરાભિસરણ (લોહીના ફરવા) નો અટકાવ કરે છે. લોહી બરાબર ફરતું ન રહેવાથી
વિષે આશ્ચર્ય લાગશે નહિ."નારી ઉષ્ણતા ઓછી થાય છે, તથા શરીરને રક્તનો ભાગ પુરતા પ્રમાણમાં
"હવે પૈષ્ટિક પદાર્થો કોને કહેવા નિસ્તેજ બને છે, એજ કારણથી શરીરનો રંગ કોઈ વાર

કેવા પદાર્થો ખરેખરા પૌષ્ટિક કહેવાય?

અને એવાજ ઘણા પદાર્થો પૈષ્ટિક રની ઉપર અમુક વર્ણની છાયા આવવી એ
નથી. આવા સર્વે પદાર્થો પચવામાં જડ, આહાર નાથી તન, જે વિજાતિય દ્રવ્ય
રનું પોષણ થોડા શ્રમથી થઇ શકતું નથી; માંટે આ પદાર્થ હોતી શીત હવાથી
પૈષ્ટિક છે, એમ કહી શકાય નહિ. ખરૂં જોતાં જે પદાર્થોનું પાચન પ્રમાણે વિજા-
તથા સહેલાઇથી થઈ શકે, અને તે સાથે તેમાંથી શરીરને પોષણનો પણ સારો ભાગ મળે ગની ઉત્પત્તિ
તેનેજ પૈષ્ટિક પદાર્થો ગણવા જોઇયે. કેમકે પદાર્થોનું પાચન જેટલું વહેલું થાય એટલો શરી
પોષણમાં તેનો વધુ ઉપયોગ થાય છે. અન્નનું પાચન યોગ્ય રીતે થવાથી લોહી તથા શક્તિ લોકોમાં
આપણને ઘટતા પ્રમાણમાં મળી શકે છે, અને જ્યારે આ વાત નક્કી છે ત્યારે, જે અન્ન ડબાંસ
જલ્દી પાચન થાય તે અન્નથીજ શરીર પુષ્ટ તથા બળવાન થવું જોઇયે, એ દેખીતું છે. સારાંશ લાકુ
એ છે કે, **જે અન્ન થોડા શ્રમથી પચે છે તેજ પૈષ્ટિક છે.** ડીયે, પરંતુ

" અને આવા અન્ન થકીજ શરીરનું પોષણ ઉત્તમ રીતે થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત તો જબરી
હલકો ખોરાક લેવાથી બીજો ફાયદો એ થાય છે કે, તેથી અજીર્ણ થવાની બીક બહુ ઓછી, ખરૂં કહીયે

તો, આ જાતના ખાવા પીવામાં થતા અતિરેકથી આવા વર્ગના લોકો ઉપર આરોગ્યતાના સંબંધમાં તાત્કાલિક નઠારૂં પરિણામ ન નિપજતું હોય તોપણ કુદરતના સામ્રાજ્યમાં સર્વ વ્યવહારો કેવા નિયમીત રીતે ચાલ્યા કરે છે, તે જેઓએ જોયું હશે તેઓને તરતજ જણાઇ આવશે કે આ પ્રમાણે અતિરેક કરવો એ મનુષ્યની પ્રકૃતિને અનુકુળ પડતો નથી. જેને દરરોજ દશ બીડી ફુંકવાની ટેવ હોય તેણે એકજ દિવસમાં ૫૦ કે ૭૫ બીડી પીવાની મૂર્ખાઇ કરવાથી જેવી રીતે એ કાર્યની માઠી અસર એ બીડી પીનારની પ્રકૃતિ ઉપર થશે, એવીજ રીતે પ્રમાણ ઉપરાંત અન્ન ખાવાથી એવુંજ નઠારૂં પરિણામ આવવું જોઇયે. અને તે આવે છે. જેનો કોઠો તદ્દન નિરોગી તથા નિર્દોષ છે, એવા માણસે હદ ઉપરાંત અન્ન ખાવાથી તેના કોઠામાં પણ સ્વસ્થતા રહી શકશે નહિ. ગળામાં દાહ થવો, ઓડકાર આવવા, વગેરે વિકારો એ નિરોગી મનુષ્યને પણ હદ બહાર અન્ન ખાવાથી થશે. આ જાતના વિકારો એ ખાધેલું અન્ન હદની બહાર છે, એમ સૂચવનારી એક જાતની નિશાનીજ છે. જેનો કોઠો દોષી તથા નિર્બળ થયેલો હોય એવા માણસે પ્રમાણથી વધારે અન્ન ખાવાથી તેને ઉપલા વિકારો જણાશે નહિ, પણ અન્નનું પાચન થવા પૂર્વે તે તેના મળદ્વારથી બહાર નિકળી જશે.

પુષ્ટિનો આધાર ખોરાકની જાત ઉપર નહિ પણ સારી પચનક્રિયા પર ખાસ કરીને રહેલો છે.

" ખાધેલા ખોરાકથી બળ અને પુષ્ટતા પ્રાપ્ત થવાં એ કેવળ આપણી પાચનશક્તિપર આધાર રાખે છે. ખાવાના પદાર્થો માંહેલા પૈષ્ટિક અંશો સાથે તેનો (બળ અને પુષ્ટિનો) કાંઈ પણ સંબંધ નથી. પદાર્થો ગમે તેવા પૈષ્ટિક હોય, પરંતુ તેનું પાચન કરી તેમાંનો પૈષ્ટિક ભાગ શોધી કહાડી તે શોષી લેવાની શક્તિ એ શરીર (જઠર) માં ન હોય તો તે ખાધેલા પૈષ્ટિક પદાર્થોનો કાંઈ પણ ઉપયોગ નથી એમ સમજવું. ચાળ્યા વગરના લોટની રોટલી, તાજાં ફળો, વટાણા, મગ, વગેરે ધાન્યોના વિશેષ સાકર કે મીઠું નહિ નાખતાં બનાવેલા પદાર્થોનું જેવી સરસ રીતે પાચન થાય છે, અને તેથી શરીરને જેવી પુષ્ટિ મળે છે, તેવી માંસ, ઇંડાં, દારૂ, વગેરેના સેવનથી મળતી નથી. કેટલાકો એમ કહે છે કે, માંસ અને ઇંડાં જેવા પદાર્થોમાંથી પણ જે દ્રવ્યોનું આ શરીર બનેલું છે તે દ્રવ્યો મળે છે. માટે આ (માંસ ઇંડાં) પદાર્થો પૈષ્ટિક હોવા જોઇયે. આમ કહેનારા લોકોએ એટલું લક્ષમાં રાખવું જોઇયે કે આપણા શરીરને આવશ્યક એવાં કોઇ દ્રવ્યો અમુક પદાર્થોમાં રહેલાં હોય એટલે તે આપણા શરીરે શોષી લેવાંજ જોઇયે એવો કાંઈ નિયમ નથી. જો એમજ હોત તો પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) છતાં પણ હવામાં રાખેલાં માછલાં પ્રાણવાયુ ન મળવાથી શા માટે મરી જવાં જોઇયે ?"

* * * * * *

" ખોરાક અને પચનક્રિયા " વિષે ઉપર પ્રમાણે સામાન્ય (General) વિવેચન કર્યા પછી, હવે આપણે વૈદકની વધારે વિગતવાર બાબતોમાં ઉતરવું પડશે. એટલે કે, હાલનું પાશ્ચાત્ય વૈદકશાસ્ત્ર હજારો પ્રકારના ખોરાકોનું સાદું વર્ગીકરણ કેવે પ્રકારે કરે છે, અને તે વર્ગના ખોરાકોને શાં શાં નામ આપવામાં આવ્યાં છે; આ જુદી જુદી જાતના ખોરાકોને પચાવનાર કેવા કેવા રસ શરીરમાં પેદા થાય છે, અને તેનાં નામ શું છે; ખોરાક મુખમાં દાખલ થયા પછી ક્યાં ક્યાં જાય છે, અર્થાત ખોરાકનું પાચન કરનાર અવયવો મનુષ્ય શરીરમાં કયા કયા છે;–આવી આવી બાબતોનું સામાન્યજ્ઞાન પણ આ " આહાર મીમાંસા " માં દાખલ કર-

વાની જરૂર છે, કે જેથી ખોરાક અને પચનક્રિયા સંબંધીનાં બીજાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરતી વખતે પણ આ સંબંધીની પરિભાષા (Technical terms) સમજવામાં, અને આજ પુસ્તકના આગળના ભાગની ખરી ખુબી જાણવામાં બહુ મદદ મળે.

પાંચ જાતનાં પોષક તત્વો, પાંચ પચનેન્દ્રિયો અને પાંચ પાચક રસ.

શરૂઆતમાંજ જણાવવા જેવી વાત એ છે કે, આહાર અને પચનક્રિયાનો જરા ઉંડો અભ્યાસ કરવા માંડતાંજ ઇશ્વિર (જેને વર્તમાનકાળનું પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર સાધારણ રીતે 'નેચર' Nature 'કુદરત' 'પ્રકૃતિ' વગેરે નામથી ઉલ્લેખે છે તે) ના અગાધ ચાતુર્ય અને વ્યવસ્થાનું આપણને ચોક્કસ ભાન થાય છે. કારણ કે તપાસતાં આપણને જણાય છે કે, દુનિયાપર પાંચજ જાતના ખોરાક, અને તેમને પચાવનાર પાંચ પચનેંદ્રિયો, અને તેમાં પેદા થતા પાંચ પાચક રસોની યોજના બહુ અજબ તરેહની ઇશ્વિરે કરી રાખી છે, એટલે કે, જેમ એકજ સોનામાંથી અનેક જાતનાં ઘરેણાં સોની બનાવે છે તેમ, પાંચ પ્રકારનાં પોષક તત્વોના તરેહવાર મિશ્રણ અને આકારથી કુદરતે કરોડો જાતના ખોરાક બનાવ્યા છે. પરંતુ જ્યાં જુઓ ત્યાં આ પાંચજ પોષક દ્રવ્યો દરેક ખોરાકમાં નજરે પડે છે. આ પાંચનાં નામ નીચે પ્રમાણે છેઃ-

પાંચ પ્રકારના ખોરાક.

(૧) પાણી, (૨) પ્રોટીડ્ઝ, (૩) કારબોહાઇડ્રેટસ, (૪) ફેટ, (૫) ખનીજ ક્ષારો.

કેટલાક બીજા વિદ્વાનો ઉપરના વર્ગિકરણમાંથી પાણીને બાદ કરે છે; એવું કારણ બતાવીને કે, બહારથી પાણી દાખલ થાય છે તે વખતે તે જેવા રૂપમાં હોય છે-તેવાજ રૂપમાં તે શરીરમાં પણ રહે છે, અર્થાત તે કોઈ રસાયણિક ફેરફારમાં ઉતરતું નથી. પણ માત્ર પોષણને શરીરમાં સ્થળે સ્થળે ફેરવવામાં અને શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં ભરાતા કચરાને ધોઈ લાવી શરીરની બહાર કાઢી નાખવાનુંજ કામ કરે છે, અને તેથી એક રીતે જોતાં તે ખોરાકની ચીજ નથી. આવો મત ધરાવનારાઓ પાંચ પ્રકારના ખોરાક નીચે પ્રમાણે ગણાવે છેઃ-

(૧) સ્ટાર્ચ, (૨) આલ્બ્યુમીન (૩) ફેટ્સ (ચરબી), (૪) શુગર (ખાંડ), (૫) ખનીજ ક્ષારો.

ઉપરના વર્ગિકરણમાં માત્ર એકજ ફેરફાર થયેલો જોવામાં આવે છે. અને તે એ કે, પહેલી વારના આપેલા વર્ગિકરણમાં જે એક તત્વ પાણી હતું તે કાઢી નાખી તેને બદલે "કારબોહાઇડ્રેટસ" ના એક પેટા ભાગ "સ્ટાર્ચ"ને આ બીજા વર્ગિકરણમાં એક સ્વતંત્ર પદ આપવામાં આવ્યું છે.

હવે ખોરાક પચાવનાર અવયવો અથવા **પાંચ પચનેંદ્રિયોનાં નામ** નીચે પ્રમાણે છેઃ-

(૧) મુખ, (૨) જઠર અથવા હોજરી, (૩) 'લીવર' અથવા યકૃત કે કલેજુ, (૪) પૅન્ક્રીયાઝ, (૫) આંતરડાં.

તેવીજ રીતે આ પાંચ પચનેંદ્રિયોમાં તૈયાર થતા **પાંચ પાચક રસોનાં નામ** નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) 'સૅલાઇવા' એટલે થુંક કે લાળ, (૨) ગૅસ્ટ્રીક જ્યુસ એટલે જઠર રસ, (૩) પૅન્ક્રીએટીક જ્યુસ, (૪) 'બાઇલ' અથવા પિત્ત, (૫) ઈંટેસ્ટીનલ જ્યુસ, એટલે આંતરડાંનો રસ,

હવે ઉપર ગણાવેલા પાંચ પ્રકારના ખોરાક, પાંચ પ્રકારની પચનેંદ્રિયો, અને પાંચ પ્રકારના પાચક રસો વિષે થોડું સ્પષ્ટ વિવેચન થવાની જરૂર છે, તેથી તે નીચે દાખલ કરવામાં આવે છે.

પાણી—આ તત્વના સંબંધમાં પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન અમેરિકન ડૉક્ટર રેઇનહોલ્ડ એમ. ડી., પી. એચ. ડી. લખે છે કે, But water is not only harmless;—that it can be made very powerful and of great benefit to the human system is shown in the fact, that the body consists of 80 per cent of water; i. e., the body of a person weighing 150 pounds, contains 120 pounds of water. "પાણીમાં કોઇ પણ નુકશાનકારક ગુણ નથી એટલુંજ નહિ પણ મનુષ્ય શરીરને તે ઘણું લાભદાયક અને બળવાન બનાવી શકાય છે, તેની ખાત્રી એ વાત ઉપરથી થઇ શકશે કે મનુષ્યનું શરીર ૮૦ ટકા પાણીનું બનેલું છે; એટલે કે, **જો એક માણસના શરીરનું વજન દોઢસો રતલ હોય તો તેના શરીરમાં ૧૨૦ એકસોને વીસ રતલ તો પાણીજ હોય છે.**" એકંદર આખા શરીરમાં પાણીનો ભાગ ૮૦ ટકા હોય છે, એ જણાવ્યા પછી શરીરના જુદા જુદા ભાગ અને પદાર્થોમાં પણ પાણીનું પ્રમાણ કેટલું હોય છે તે જાણવું ઉપયોગી થઇ પડશે. નીચે લખેલો કોઠો (ટેબલ) પ્રોફેસર્સ રૉબીન અને વરડેલીની શોધોને આધારે તૈયાર કરવામાં આવેલો છે:—

દર ૧૦૦૦ ભાગમાં પાણીનું પ્રમાણ.

દાંત	... ૧૦૦	પિત્ત (બાઇલ)	... ૮૮૦
હાડકાં	... ૧૩૦	ધાવણ, દુધ	... ૮૮૭
કૂર્ચા (કાર્ટિલેજ) ...	... ૫૫૦	પૅંક્રિઍટીક જ્યુસ	... ૯૦૦
સ્નાયુ (મસલ્સ) ...	... ૭૫૦	મુત્ર	... ૯૩૬
'લીગામેન્ટસ'	... ૭૬૮	'લીમ્ફ' (Lymph) ...	... ૯૬૦
મગજ	... ૭૮૯	જઠર રસ (ગૅસ્ટ્રીક જ્યુસ)	... ૯૭૫
લોહી, રક્ત	... ૭૯૫	પરસેવો, પ્રસ્વેદ	... ૯૮૦

ઉપર આપેલા પાણીના પ્રમાણના કોઠાપરથી મનુષ્ય શરીરમાં પાણી એ કેટલો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તે વાત લક્ષમાં આવ્યા વગર રહેશે નહિ. અને વળી જ્યારે શરીરમાં રહેલું પાણીનું પ્રમાણ ઓછું થઇ જાય છે ત્યારે તેનાથી થતા વિકારો પાણીની અગત્ય બહુજ સ્પષ્ટ રીતે સાબીત કરી બતાવે છે. શરીરની કોઇપણ તંતુજાળ કે 'ટીશ્યુ', જેવી કે, સ્નાયુ, કૂર્ચા કે સ્નાયુ બંધનો (ટેન્ડન્સ) માંથી પાણીનો મોટો ભાગ ઉડી જાય તેટલી ગરમી જો તેમને લગાડવામાં આવે તો પદાર્થ તરિકેની તેમની સર્વ ગુણવિશેષતા (All their characteristic physical properties) નાશ પામે છે; અને પહેલાં જેઓ નરમ, સ્થિતિસ્થાપક અને જેમ વાળીએ તેમ વળી શકે તેવાં હતાં, તે (તેમાંનું પાણી જતું રહેવાથી) એટલાં બધાં કઠણ બરડ, સુકા લાકડા જેવાં બની જાય છે કે અગાઉ તે શું ચીજ હશે તે પણ આપણે ભાગ્યેજ ઓળખી શકીયે છીયે.

તંદુરસ્ત હાલતમાં શરીરમાં જ્યારે પાણીની ખોટ પડે છે, એટલે કે, પેસાબ, પરસેવો, ઝાડો, શ્વાસ પ્રશ્વાસ વગેરે મારફત જ્યારે પાણી શરીરમાંથી જતું રહી તેનું પ્રમાણ ઓછું થઇ

જાય છે, ત્યારે શરીર પાણી માટે પોકાર કરે છે. આ પોકાર આપણને તૃષા કે તરસ તરિકે જણાય છે.* "તરસ છીપાવવા સારૂ દરેક પ્રાણીને પાણીની જરૂર પડે છે. દુધ અને કેટલાંક ફળોના રસથી જો કે તરસ ઘણે ભાગે શાન્ત થાય છે, તો પણ પાણી સિવાય ઘણો વખત ચાલી શકે નહિ. પાણીની તરસ શા કારણથી લાગે છે તેનો વિચાર ઉન્નતિ ક્રમમાં આગળ વધેલી મનુષ્ય જાતમાંથી થોડાનેજ આવે છે. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ પાણી જેવી મનુષ્ય જીવનને અતિ આવશ્યક અમુલ્ય વસ્તુ થોડી મહેનતે જોઇયે તેટલી દરેક પ્રાણીને મળે એવી ગોઠવણ અગાધ ચાતુર્યથી કરેલી છે. ખોરાક લીધા સિવાય ઉપવાસ કરી મનુષ્ય પોતાનો પ્રાણ કેટલીક મુદત સુધી ટકાવી શકે છે. પરંતુ પાણી વગર જીવન ટકી શકેજ નહિ. શરીરનાં દરેક પ્રવાહી જેવાં કે લોહી, અન્ન રસ, જઠર રસ વગેરેને પ્રવાહીરૂપમાં બનાવનાર પાણીજ છે. પાણીની મદદ વડે પોષણના પદાર્થ શરીરના જુદા જુદા ભાગને પહોંચી શકે છે. શરીરમાં રક્ત બનતા પહેલાં ખોરાકના ઘટ્ટ અને પ્રવાહી પદાર્થોને પ્રથમ પાણીમાં મળી જવું પડે છે. અને પાણી વડેજ (વાયુરૂપ સિવાયનો) નિરૂપયોગી મળ શરીરમાંથી સહેલાઇથી કાઢી નાંખી શકાય છે. રસોત્પાદક અને શરીરપોષક વિવિધ ક્રિયાઓ પાણી ઉપરજ આધાર રાખે છે. શરીરમાં માલુમ પડતા પાણીના જથ્થાનો ઘણોખરો ભાગ ખાવા પીવાના પદાર્થો રૂપેજ દાખલ થાય છે. દરરોજ સાધારણ રીતે કુલ સાડાચાર શેર પાણીની શરીરને જરૂર પડે છે. જ્યારે અર્ધા શેરથી પોણા શેર વજન જેટલું પાણી રાસાયનિક ક્રિયાથી શરીરમાંજ પેદા થાય છે, એવો પ્રખ્યાત વિદ્વાન ડૉ. ડેલ્ટન (Dalton) નો અભિપ્રાય છે.

મનુષ્યશરીરને દરરોજ કેટલા પાણીની જરૂર પડે છે?

આ રીતે શરીરમાં દાખલ થતું પાણી ફેફસાં, ત્વચા, અને મુત્રપિંડ માર્ગે જેટલું નિકળી જાય છે, તેના કરતાં નિરોગ સ્થિતિમાં ઝાડા મારફતે ઘણુંજ થોડું નિકળે છે. શરીરમાં જુદા જુદા મળોત્સર્ગક અવયવોની મારફત પાણી કેટલા પ્રમાણમાં નિકળી જાય છે, તે નીચે બતાવવામાં આવ્યું છેઃ—

કયા અવયવમાંથી?	કેટલા ભાગ પાણી?
ઝાડા મારગે	૪.
ફેફસાં દ્વારા	૨૦.
ચામડીમાંથી પરસેવારૂપે	૩૦.
મૂત્રપિંડ મારફતે મૂત્રરૂપે	૬૪.

આપણા શરીરમાંથી પાણી સતત જુદી જુદી રીતે નિકળ્યા કરે છે. ગમે તેવો કોરો ખોરાક આપણે ખાઇયે, તે ખોરાક પાચન થઇને તેનો બાકી રહેલો ભાગ જ્યારે મળરૂપે બહાર નિકળે છે ત્યારે તેમાં પાણીનું મ્હોટું પ્રમાણ હોય છે. ગમે તેવી સુકી હવા આપણે શ્વાસમાં લેઇએ તો પણ પ્રશ્વાસરૂપે જ્યારે તે બહાર આવે છે ત્યારે તે તદન ભિનાશવાળી હોય છે. આ વાતની ખાત્રી કાચ ઉપર અગર ઠંડી ચળકતી સપાટી ઉપર શ્વાસ મુકી જોવાથી ત્યાં તરત જણાતા ભેજના ડાઘ ઉપરથી થાય છે. આપણી ચામડીમાંથી હમેશાં અદૃષ્ય પરસેવારૂપે ઘણુંજ પાણી નિકળી જાય છે. આ સંબંધે કદાચ કોઇને શંકા થશે કે, શિયાળામાં અને ઠંડી રૂતુમાં પરસેવો આપણને થતો નથી, તો તે શંકાના સમાધાન માટે જણાવવાનું કે, આવી રૂતુમાં પણ પરસેવો હમેશ થયાજ કરે છે. પરંતુ જેટલી ઝડપથી તે શરીરની બહાર નિકળે છે, તેટ-

* "ધન્વંતરિ" પુ. ૩. પૃષ્ઠ ૨૫૨.

લીજ ઝડપથી વરાળરૂપે હવામાં ઉડી જાય છે. આ પરસેવાને 'અદ્રશ્ય પરસેવો' કહે છે. આવા અદ્રશ્ય પરસેવા ઉપરાંત ઉનાળામાં ગરમીને લીધે કેટલેાક વધારે પરસેવેા વળે છે, જે શરીર ઉપર પાણીરૂપે જોવામાં આવે છે. વળી દર ચોવીસ કલાકે બેથી ત્રણ પાઇન્ટ (અઢીથી પોણાચાર રતલ) પાણી સાધારણ રીતે મૂત્રરૂપે શરીરમાંથી બહાર નિકળી જાય છે. એકંદર આ રીતે આપણું શરીર જ્યારે નિરોગ હાલતમાં હોય છે, ત્યારે ચોવીસ કલાકમાં પાંચથી ૭ પાઈન્ટ (સવા૭થી સાડા સાત રતલ) પાણી શરીરમાંથી જુદા જુદારૂપે બહાર નિકળી જાય છે. કસરત અગર અતિશય શારીરિક મહેનત કરવામાં આવે છે, ત્યારે મુત્રમાર્ગે જેટલું પાણી નિકળે છે તેના કરતાં ફેફસાં અને ત્વચા મારફતે વધારે નિકળે છે. આપણા શરીરમાંથી પાણી આ રીતે સતત નીકળી જતું હોવાથી તેની ખોટ કોઇ પણ રીતે પુરાતી રહેવી જોઇએ એ ચોખ્ખું છે. અને શરીરમાં આવી પાણીની પડતી ખોટને લીધેજ કુદરતી રીતે તરસની લાગણી આપણને જણાય છે. **તરસ એ રક્ત અને શરીરના સ્નાયુઓની પાણી માટેની માગણી છે.**

પાણી સિવાય બીજો કોઈ પ્રવાહી પદાર્થ પીવો એ કુદરતના નિયમથી ઉલટું છે.

કારણ કે, પાણી હોય તોજ તેઓ પોત પોતાની ફરજ બજાવી શકે છે. સાદું પાણી એ તરસ છિપાવવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે. માણસજાત, પ્રાણીઓ, તેમજ વનસ્પતિ માટે ચોખ્ખા જળ સિવાય બીજો કોઈ પણ પીવાનો પદાર્થ કુદરતે કે ઈશ્વરે બનાવ્યો નથી. અને મનુષ્ય સિવાય બીજું કોઇ પણ પુખ્ત ઉમરનું પ્રાણી પાણી સિવાયના બીજા કોઇ પણ જાતના પ્રવાહીને પસંદ કરતું નથી. પાણી જેટલા પ્રમાણમાં શુદ્ધ હોય છે તેટલા પ્રમાણમાં શરીરના મળ પિગળાવવાનું, અને શરીરના જુદા જુદા અવયવો ધોઇને નિર્મળ કરવાનું કામ તે વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. વનસ્પતિઓમાં તેમનાં મૂળ મારફત જે પોષણના પદાર્થો જમીનમાંથી ચૂસાય છે તેમને મ્હોટાં ડાળ, પાંખડીઓ, પત્ર, ફુલ, ફળ વગેરેને પહોંચાડવાનું કામ પણ પાણીજ બજાવે છે. પ્રાણીઓનાં મૂળ તો પેટમાંજ હોય છે એમ કહીયે તો ચાલે, અને તેથી પોષણ માટે જે ખોરાક પેટમાં જાય છે, તેને પાણીજ પોતાની સાથે મેળવી લેઈ જુદા જુદા ભાગને પહોંચાડે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે ખોરાક શરીરમાં વપરાઇ ગયા પછી તેમાંથી ઘટ્ટ, પ્રવાહી, અને વાયુમય જે મળ બને છે તે સર્વને કાઢી નાંખીને શરીરને સાફ રાખવાનું કામ પણ પાણીજ કરે છે. ઘટ્ટ અથવા સુકો કે પ્રવાહી ગમે તેવો ખોરાક હોય છતાં તેમાં પાણી થોડા કે વધારે પ્રમાણમાં હંમેશાં રહેલું જ હોય છે. પાણી મેળવ્યા સિવાય ઘટ્ટ પદાર્થો આપણે ખાઇએ છીએ ત્યારે પણ અનાયાસ પાણીનું કેટલુંક પ્રમાણ આપણા શરીરમાં દાખલ થયા વિના રહેતું નથી. પરંતુ આ વાત ઘણાજ થોડા માણસોના જાણવામાં હોય છે. માટે ખોરાકના કેટલાક સાધારણ પદાર્થોમાં પાણી કેટલા પ્રમાણમાં કુદરતી રીતે રહેલું હોય છે તે નીચેના કોઠા ઉપરથી જણાશેઃ—

દર ૧૦૦ રતલ	ખાંડમાં,	૫	રતલ પાણી હોય છે,
,,	ચોખામાં,	૧૩	,,
,,	કઠોળ, ઘઉં, વગેરેમાં,	૧૫	,,
,,	રોટલીમાં,	૩૭	,,
,,	કોપરામાં,	૧૫	,,
,,	ખજુરમાં,	૩૩	,,

દર ૧૦૦ રતલ	બદામમાં,	૫	રતલ પાણી હોય છે.
,,	કેળાંમાં,	૭૫	,,
,,	સક્કરજનમાં,	૮૫	,,
,,	લીલા વટાણામાં;	૧૩	,,
,,	ભીંડામાં,	૧૫	,,
,,	મચ્છી, માછલાંમાં,	૮૬	,,
,,	મટનમાં,	૭૦	,,
,,	દુધમાં,	૮૭	,,
,,	ગાજર કોબીજમાં,	૮૭	,,
,,	કાકડી, તડબુચમાં,	૯૫	,,

લીલાં ફળ અને શાકભાજીમાં ઘણાજ વિશુદ્ધ રૂપમાં પાણી રહેલું હોય છે. આવા પદાર્થો જે લોકો મરી મશાલો મેળવ્યા વગર પુરતા પ્રમાણમાં ખાય છે તેમને બહુજ થોડી તરસ લાગે છે: તરસ મટાડવા માટે પાણી એકદમ બહુ ઘટ ઘટાવી જવું નહિ, પણ ધીમે ધીમે એકાદ પ્યાલો પાણી અર્ધા કિંવા પોણા કલાકને અંતરે પીવું. **અને ખોરાક તેમજ પાણી બહારના વાતાવરણની ઉષ્ણતા જેટલી હોય તેટલીજ ઉષ્ણતાવાળાં હંમેશાં ગ્રહણ કરવાં.**

મીઠું-મરી-મશાલા ખાવાથીજ તરસ જોઇયે તે કરતાં વધારે લાગે છે,

વર્તમાનકાળમાં મનુષ્યોને સ્વાભાવિક રીતે લાગવી જોઇયે તેના કરતાં વધારે તૃષા લાગે છે, તેનું મુખ્ય કારણ મીઠું, મરચું, રાઈવગેરેનો ખોરાકમાં ઉપયોગ એજ છે. આ સંબંધમાં વિદ્વાન ડૉક્ટર રેયનહોલ્ડ એમ. ડી; પી. એચ. ડી. પોતાના અનુભવથી જણાવે છે કે, કેટલાંક વર્ષ ઉપર જ્યારે મેં એક પુસ્તકમાં વાંચ્યું કે આફ્રિકા જેવાં અતિશય ગરમ દેશનાં જંગલોમાં વસતી ભેંશો અને સાબરો દિવસમાં ફક્ત એકજવાર નદિએ પાણી પીવા જાય છે, ત્યારે તે વાત મ્હારા માનવામાં આવી નહિં. પરંતુ જ્યારથી મ્હેં મીઠું અને બીજા મશાલા વાપરવાનું તદ્દન બંધ કર્યું ત્યારથી ઉન્હાળાના ગરમમાં ગરમ દિવસોમાં પણ મ્હારે માત્ર એકજ પ્યાલું પાણી પીવું પડે છે.' વાંચક વર્ગને અનુભવ હશે કે, જ્યારે આપણે નાતમાં કે મીજબાનીમાં જમવા જઇયે છીયે, ત્યારે ત્યાં મરી મશાલા મરચાં વાળાં તીખાં તમતમાં શાક, ભજીયાં, કઢી, વડાં, વાલ, ચણા, વગેરે ખોરાકમાં લઇયે છીયે તે વખત જમતાં જમતાં અને જમીને ઘેર આવ્યા પછી પણ તે ખોરાકનું પાચન થઇ રહેતા સુધી આપણને લોટા ને લોટા ભરી પાણી ઘટઘટાવ્યા કરવું પડે છે. આથી કરીને આપણું પેટ હદ બહાર તણાય છે, કામ સુજતું નથી, અને અકળામણ થયા કરે છે. આ બધો પ્રતાપ મીઠું અને મશાલાનો (અને મીઠા મશાલાના કુત્રિમ સ્વાદથી થઈ જતા અત્યાહારનો) જ હોય છે.

સ્વાભાવિક રીતે શરીરને જોઇયે તે કરતાં જો વધારે પાણી આપણે પીએ છીએ તો ખાધેલો ખોરાક બહુ પાણી ભેગો ભળી જઇ ઘણો પાતળો થઇ જાય છે, અને બરાબર પચી શકતો નથી, એટલુંજ નહિ પણ આપણા શરીરનું લોહી પણ પાતળું થઈ જાય છે.

ખરા નિરોગી માણસોને તરસ મટાડવા માટે પાણી સિવાય બીજા કોઈ પણ પ્રવાહી પદાર્થની ઇચ્છા થતી નથી. પરંતુ જે મનુષ્યો અયોગ્ય આહાર વિહાર કરનાર, અમિતાહારી,

અને રેાગીષ્ટ હેાય છે, તેમની તરસ એકલા પાણીથી છીપતી નથી. તેથી તેમને અનેક જાતનાં શરબતો, બરફ, આઇસક્રીમ, સેાડા, લેમેાનેડ, ભાંગ, બીર, તાડી, અને અનેક તરેહના દારૂ પીવાની ઇચ્છા થાય છે.

ખાવાનું અને પીવાનું એ બે કામ જુદાં રાખવાની જરૂર.

ખાવાનું અને પીવાનું કામ કદિ એકી વખતે થવું જોઇયે નહિ. એટલુંજ નહિ પણ પાણી મેળવીને ઘણાજ પ્રવાહી બનાવેલા ખેારાકેા પણ ભેાજનમાં વાપરવા જોઇયે નહિ. કારણ કે, ઉંમર લાયક થએલું કેાઇ પણ પ્રાણી પેાતાની કુદરતી હાલતમાં પ્રવાહી ખેારાકેા પસંદ કરતું નથી. વળી ઘેાડા, ગાય, બળદ, ઘેટાં, બકરાં, વાંદરાં, વગેરે પ્રાણીઓ મનુષ્ય જાતની માફક જમતાં જાય અને વચ્ચે વચ્ચે પાણી પણ પીતાં જાય એવું કદી પણ જોવામાં આવતું નથી. કુદરતનેા આ એક નિયમજ છે, અને તેનેા ભંગ કરવાથીજ મનુષ્ય જાત હાલ અનેક રેાગેાથી પિડાતી જોવામાં આવે છે. વૈદક શાસ્ત્રના અંગે થયેલી અનેક શેાધેાથી સાબીત થયું છે કે, પાણી પીવાનેા સારામાં સારેા વખત જમતા પહેલાં અર્ધા કલાક અગાઉનેા, અથવા તેા જમ્યા પછી મુખશુદ્ધિ માટે થેાડું જળ પીધા કેડે બે કલાક પછીનેા છે."

સાધારણ રીતે કેળવાયલેા દરેક મનુષ્ય જાણે છે કે 'પાણી' એ એક રાસાયનિક મિશ્રણ છે, એટલે કે, જો આપણે ૧૮ રતલ પાણી લેઇયે તેા તેમાં ૧૬ રતલ "ઓક્સીજન" નામનેા પ્રાણવાયુ અને બાકીના ૨ રતલ "હાઇડ્રોજન" નામનેા વાયુ રહેલેા મળી આવે છે. અર્થાત ઉપર લખેલા પ્રમાણમાં આ બે વાયુનું રસાયનિક મિશ્રણ થવાથીજ પાણી બની શકે છે.

"પ્રોટીડઝ" (પ્રોટીન), નામનું પેાષક દ્રવ્ય દુધમાં "**કૅસીન**" ના રૂપમાં, ઘઉંમાં '**ગ્લ્યુટેન**' ના રૂપમાં, કઠેાળમાં "**લેગ્યુમીન**" ના રૂપમાં, ઇંડાંની સફેદીમાં "**ઍલ્બ્યુમીન**" ના રૂપમાં અને બીજાં ધાન્ય અને વનસ્પતિમાં "**સેલ્યુલેાઝ**" તથા "**જીલેટીન**" ના રૂપમાં, અને બીજા પ્રાણીજ પદાર્થોમાં "**મીઓસીન**", "**ફ્રૈબ્રીન**" વગેરે રૂપમાં રહેલું હેાય છે. હવે સગવડ ખાતર આ અંગ્રેજી ભાષાના શબ્દેા માટે આપણે બનતા સુધી નીચેના પર્યાય શબ્દેા વાપરીશું:—

'**આલ્બ્યુમીન**'	Albumen=દુધતત્વ.
'**કૅસીન**'	Casein=દધિતત્વ,
'**લેગ્યુમીન**'	Legumen=શિંબીતત્વ.
'**જીલેટીન**'	Gelatine=સરેશ તત્વ.

ઉપર લખેલા આલ્બ્યુમીન, પ્રોટીન, કેસીન, મીઓસીન, ફ્રૈબ્રીન, લેગ્યુમીન, જીલેટીન, ગ્લ્યુટેન, અને સેલ્યુલેાઝ એ સર્વ સામાન્યરીતે "**નાઇટ્રોજન વાળા પદાર્થો**" કહેવાય છે. અને સાધારણ રીતે આવા મિશ્ર પદાર્થો નીચે લખેલાં મૂળ રાસાયનિક તત્વેાના બતાવેલા લગભગ પ્રમાણમાં મિશ્ર થવાથી બનેલા હેાય છે;—

કારબન	૫૩ ભાગ.
ઑક્સીજન.	૨૧ ભાગ.
હાઇડ્રોજન.	૭ ભાગ.
નાઇટ્રોજન.	૧૫ ભાગ.
સલ્ફર (ગંધક)...	૧ ભાગ.

આપણને માલૂમ પડે છે કે, આપણા હાડપિંજરમાં ખાસ કરીને કૅલ્શીયમનું મોટું પ્રમાણ છે; તેજ પ્રમાણે શરીરના સ્નાયુઓ અથવા "મસ્કુલર ટીસ્યુઝ" Muscular tissues માં પૅટેશીયમ અને ફૉસ્ફોરસનો મોટો ભાગ છે; અને લોહીમાં જે ખનિજ ક્ષારો રહેલા છે તેમાં સોડીયમ અને ક્લોરિન મુખ્ય (૬૦ થી ૯૦ ટકા) છે. તેજ પ્રમાણે લોહીનાં રાતાં પરમાણુઓ (Red blood corpuscles) ને રંગિન બનાવનાર પદાર્થ જે "હીમોગ્લોબિન" Haemoglobin તેમાં લોહનું વધુ પ્રમાણ માલૂમ પડે છે; આ 'હીમોગ્લોબીન' માં રહેલા લોહ અને પ્રાણવાયુ ઑક્સીજન' એ બેની વચ્ચે બહુજ રાસાયણિક આકર્ષણ હોય છે. અને તેથી લોહીના દરેક રક્તપરમાણુંમાં રહેલું લોહ ફેફસાંમાં આવતા ઑક્સીજનને પકડી લેઈ તેને શરીરના દૂરમાં દૂરના અવયવ સુદ્ધાંતમાં રહેલી રક્તવાહિની (ધમની) ઓ અને વાળ જેવી બારિક લોહીની નસો (કેશવાહીનીઓ Capillaries) માં મોકલી આપે છે. આ રીતે શરીરમાં ગરમાવો કે અગ્નિ પ્રદિપ્ત રાખવા માટે અને સજીવ ચુંબક કે વિદ્યુત શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે (For the production of animal heat and magnetism) સાવયવ (ઑરગૅનિક) લોહ ઘણુંજ ઉપયોગી છે. લોહનું પ્રમાણ શરીરમાં ઓછું થઈ જવાથી 'ક્લોરોસીસ' (Chlorosis,) 'ડીસ્ક્રેશીયા' (Dyscrasia) જેવા કેટલાક પાન્ડુ રોગની જાતના વ્યાધિઓ મનુષ્યોને લાગુ પડે છે. એથી ઉલટું સોડીયમ નામનો ક્ષાર શરીરમાં સતત ચાલતી દહન ક્રિયા (Oxydizing Process) કે જેના વડે શરીરમાં ગરમાવો અને તાકાત રહ્યા કરે છે, તે ક્રિયાથી પેદા થયા કરતા ઝેરી વાયુ કારબૉનિક ઍસીડ સાથે મિશ્ર થઇ જઇ તેને ફેફસાં વાટે બહાર કહાડી નાંખે છે. સોડીયમ અને ક્લોરિન એ બેના સંયોગથી બનતો 'સોડીયમ ક્લૉરાઇડ' નામનો ક્ષાર શુંકે ક્ષાળ, જઠરરસ (ગૅસ્ટ્રીક જ્યુસ) અને પૅંક્રિઍટીય જ્યુસ વગેરેની બનાવટમાં ઘણોજ કામ લાગે છે. પિત્તમાં પણ સોડીયમ હોય છે. આવા સાવયવ 'ઑરગૅનિક' ક્ષારનું પ્રમાણ જો આપણા ખોરાકમાં પુરતું નથી હોતું તો લોહીમાં પણ તેની ખોટ પડે છે, જેને લીધે લોહીનું આમ્લપણું (Acidity) વધે છે, અને પાચનક્રિયામાં અડચણો ઉભી થાય છે. આના પરિણામે જીર્ણ મંદાગ્નિ, મધુપ્રમેહ, સંધીવા અને વાતરોગ આદિ દુઃખદ વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે. તે ઉપરાંત વળી આપણા ખોરાકમાં રહેલા 'કૅલ્શીયમ ઑકસાઇડ' ને વધુ દ્રવયુક્ત (સોલ્યુબલ Soluble), અને પ્રવાહી રાખી તેને પાચનક્રિયા માટે વધુ લાયક બનાવવામાં પણ લોહીમાં રહેલું સોડીયમ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેજ રીતે કૅલ્શીયમ, ફૉસ્ફૉરસ, મૅગ્નેશીયમ અને સીલીકન તત્વોની મદદથીજ આપણા દાંત અને હાડકાં રચાય છે. અને સલ્ફર તથા સિલિકનનું મોટું પ્રમાણ હોય તોજ બાલ જથાબંધ ઉગી અને કાળા રહી શકે છે. દાંત ઉપરનું ચકચકિત મોતી જેવું સફેદ સુંવાળું પડ જેને ઇંગ્રેજીમાં 'એનામેલ' Enamel કહે છે તેમાં ફ્લુઓરિન રહેલું હોય છે.

તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં રહેલા ખનિજ ક્ષારોમાંથી લગભગ અર્ધોઅર્ધ ભાગ કૅલ્શીયમનો બનેલો હોય છે. હવે આ તત્વ માંસના ખોરાકમાં લગભગ મુદ્દલ હોતો નથી, અને તેથી માંસાહાર ઉપર મુખ્યત્વે કરીને જીવનાર લોકોમાં હાડપિંજર પુરેપુરું ખીલી વધી શકતું નથી; અને તેમને હાડકાંના રોગ, જેવા કે, અસ્થિકોટિલ્ય (Rickets) કરોડનો વંક (Curvature of the spine), હાડકાંનું પોચાં પડી જવું (Osteomalacia) દાંત વહેલા પડી જવા વગેરે બહુ હેરાન કરે છે.

સીલીકન કે સીલીશીઆ એ તત્વ ગરમી અને વિજળીને વહી જતાં અટકાવવાનો ગુણ ધરાવનાર (Insulator) છે. વળી બીજા બધા ખનિજ ક્ષારોની માફક આ તત્વમાં ઝેરી

વિજ્ઞાનશાસ્ત્રને આધારે કરેલા પ્રયોગથી સાબીત થઈ ચૂકયું છે કે, "એન્ડોસ્મોઝીઝ" Endosmosis અને "એક્ઝોસ્મોઝીઝ" Exosmosis નામની સૂક્ષ્મ ત્વચાની અંદર થઈને પ્રવાહી પદાર્થોની પારેપાર જવાની ક્રિયાઓ જ્યારે વિવિધ જાતના ખનિજ ક્ષારો ત્યાં હાજર હોય છે, ત્યારેજ ફક્ત ચાલી શકે છે. એટલે કે, એક ઝીણા ચામડીના પડદાની એક તરફ આવેલા પ્રવાહીમાં ભળેલાં ખનિજ તત્વો તેજ ચામડીના પડદાની બીજી બાજુના પ્રવાહીમાં રહેલા પાર્થિવ ક્ષારોથી રસાયણિક બનાવટમાં જુદી જાતનાં હોય ત્યારેજ ઉપર કહેલી જીવનાવશ્યક ક્રિયાઓ (Vital processes) ચાલી શકે છે. આ વાતનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો જોઇતો હોય તો એક 'બ્લૅડર'-અથવા પાતળી ચામડીની કોથળીમાં મીઠાનું પાણી ભરી તેનું મોઢું બરાબર બંધ કરી તેને એક તદ્દન ચોખ્ખા પાણીના વાસણમાં મૂકવું. થોડીજ વારમાં તે ચામડીની કોથળીના પડની આરપાર બન્ને તરફનાં પ્રવાહીઓ પસાર થવા લાગશે. અને જ્યાં સુધી બન્ને તરફનાં પાણીમાં મીઠાનું પ્રમાણ બરાબર એકસરખુંજ થઇ રહેશે ત્યાં સુધી આ આપલેની ક્રિયા સતત ચાલ્યા કરશે. જો કોથળીની અંદરના અને બહારના પાણીમાં બરાબર સરખાજ પ્રમાણમાં ક્ષાર ભળેલા હોય છે, તો આવી આપલે (અથવા Exchange) ની ક્રિયા ચાલતીજ નથી.

"એન્ડોસ્મોઝીઝ" અને "એક્ઝોસ્મોઝીઝ"

બરાબર આવીજ ક્રિયા આપણા શરીરનાં કરોડો અને અબજો અણુઓ અથવા 'સેલ્સ' Cells માં સતત હરહમેશ ચાલ્યાજ કરે છે. અને જો લોહીમાં સાવયવ (ઑરગૅનિક) ખનિજ ક્ષારો મળેલા ન હોય તો પછી શરીરમાં થવો જોઇતો કોઇ પણ ફેરફાર જરાએ કે મુદ્દલ થવાજ પામે નહિ. અને તેથી પચન અને પોષણની અત્યંત જરૂરની ક્રિયાઓ થતી કેવળ અટકીજ પડે. આપણા ખોરાકમાં સાવયવ (ઑરગૅનિક) ખનિજ ક્ષારોની કેટલી અગત્ય છે, તે શોધી કાઢી નક્કી કરવા માટે એક જર્મન વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી (Scientist) એ સંખ્યાબંધ પ્રયોગો અથવા અખતરા કરી જોયા, તો તેને માલૂમ પડ્યું કે, સાધારણ ખોરાકમાંથી માત્ર ખનિજ ક્ષારોજ કાઢી લેઇને બાકી રહેલો ખોરાક ખવરાવીને પ્રાણીઓ રાખવા જતાં તેઓ તદ્દન ભૂખે મરનાર પ્રાણીઓ કરતાં પણ વધારે જલ્દી મરી ગયાં.

ચિકાગો યુનિવર્સિટીના પ્રખ્યાત પ્રોફેસર જેક્વીસ લીબ (*Prof. Jacques Loeb*) ની નવીન શોધથી સાવયવ (ઑરગૅનિક) ક્ષારોની મનુષ્ય શરીરને કેટલી બધી જરૂર છે તે સારી રીતે પુરવાર થયું છે. આ વિદ્વાનનો એવો મત છે કે, 'ઓઝમોઝ' ની ક્રિયા (જેના વિષે ઉપર વિવેચન થઈ ગયું છે) જીવતાં પ્રાણીઓ વગેરેમાં "ઇલેક્ટ્રોલીસીસ" Electrolysis ને લીધે થાય છે, કે જે કરોડો અદૃશ્ય "ઇલેક્ટ્રીક બૅટરિઓ" કે વિદ્યુત્‌ઘટમાં વિજળીથી ભરેલાં 'સેલ્સ' અથવા પરમાણુઓને લીધે થવા પામે છે. આ વિજળીથી પૂર્ણ બનેલાં 'મોલેક્યુલ્સ' અથવા અણુઓની 'પૉઝીટીવ' (*Positive* અભિકારાત્મક અથવા ધનાત્મક) તેમજ 'નેગેટીવ' (Negative નિષેધાત્મક કે ૠણ) અસર થવાનો આધાર અમુક અમુક જાતનાં સાવયવ ખનિજ ક્ષારો ઉપર રહેલો છે.

મનુષ્ય શરીરને અતિ ઉપયોગી બાર ખનિજ ક્ષારો છે, જેમનાં નામ આ પ્રમાણે છેઃ— કારબન, કૅલ્શીયમ, ફૉસ્ફોરસ, કલોરીન, સલ્ફર, પૉટેશીયમ, સોડીયમ, મૅગ્નેશીયમ, આયર્ન (લોહ), સીલીકન, ફલુઓરિન, અને મૅન્ગેનીઝ. આ બાર ક્ષારોની મદદ વગર મનુષ્યનું શરીર જીવી તથા વૃદ્ધિ પામી શકતું નથી. પરંતુ આ બાર જાતના ખનિજ ક્ષારો આખા શરીરમાં કાંઈ સરખા પ્રમાણમાં વહેંચાઈ ગયેલા નથી. પરંતુ તપાસ કરતાં

મનુષ્યને જરૂરના બાર ક્ષાર અને તે દરેકનો ઉપયોગ.

આપણને માલૂમ પડે છે કે, આપણા હાડપિંજરમાં ખાસ કરીને કૅલ્શીયમનું મોટું પ્રમાણ છે; તેજ પ્રમાણે શરીરના સ્નાયુઓ અથવા "મસ્કુલર ટીસ્યુઝ" Muscular tissues માં પૉટેશીયમ અને ફૉસ્ફૅરસનો મોટો ભાગ છે; અને લોહીમાં જે ખનિજ ક્ષારો રહેલા છે તેમાં સોડીયમ અને કલોરિન મુખ્ય (૬૦ થી ૯૦ ટકા) છે. તેજ પ્રમાણે લોહીનાં રાતાં પરમાણુઓ (Red blood corpuscles) ને રંગિન બનાવનાર પદાર્થ જે "હીમોગ્લોબિન" Haemoglobin તેમાં લોહનું વધુ પ્રમાણ માલૂમ પડે છે; આ 'હીમોગ્લોબીન' માં રહેલા લોહ અને પ્રાણવાયુ ઑક્સીજન' એ બેની વચ્ચે બહુજ રાસાયણિક આકર્ષણ હોય છે. અને તેથી લોહીના દરેક રક્તપરમાણુંમાં રહેલું લોહ ફેફસાંમાં આવતા ઑક્સીજનને પકડી લેઈ તેને શરીરના દૂરમાં દૂરના અવયવ સુદ્ધાંતમાં રહેલી રક્તવાહિની (ધમની) ઓ અને વાળ જેવી બારિક લોહીની નસો (કેશવાહીનીઓ Capillaries) માં મોકલી આપે છે. આ રીતે શરીરમાં ગરમાવો કે અગ્નિ પ્રદિપ્ત રાખવા માટે અને સજીવ ચુંબક કે વિદ્યુત શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે (For the production of animal heat and magnetism) સાવયવ (ઑરગૅનિક) લોહ ઘણુંજ ઉપયોગી છે. લોહનું પ્રમાણ શરીરમાં ઓછું થઈ જવાથી 'ક્લોરોસીસ' (Chlorosis,) 'ડીસ્ક્રેશીયા' (Dyscrasia) જેવા કેટલાક પાન્ડુ રોગની જાતના વ્યાધિઓ મનુષ્યોને લાગુ પડે છે. એથી ઉલટું સોડીયમ નામનો ક્ષાર શરીરમાં સતત ચાલતી દહન ક્રિયા (Oxydizing Process) કે જેના વડે શરીરમાં ગરમાવો અને તાકાત રહ્યા કરે છે, તે ક્રિયાથી પેદા થયા કરતા ઝેરી વાયુ કારબૉનિક ઍસીડ સાથે મિશ્ર થઈ જઈ તેને ફેફસાં વાટે બહાર કહાડી નાંખે છે. સોડીયમ અને કલોરિન એ બેના સંયોગથી બનતો 'સોડીયમ કલૉરાઈડ' નામનો ક્ષાર થુંક કે લાળ, જઠરરસ (ગૅસ્ટ્રીક જ્યુસ) અને પૅંક્રિએટીવ જ્યુસ વગેરેની બનાવટમાં ઘણોજ કામ લાગે છે. પિત્તમાં પણ સોડીયમ હોય છે. આવા સાવયવ 'ઑરગૅનિક' ક્ષારનું પ્રમાણ જો આપણા ખોરાકમાં પુરતું નથી હોતું તો લોહીમાં પણ તેની ખોટ પડે છે, જેને લીધે લોહીનું આમ્લપણું (Acidity) વધે છે, અને પાચનક્રિયામાં અડચણો ઉભી થાય છે. આના પરિણામે જીર્ણ મંદાગ્નિ, મધુપ્રમેહ, સંધીવા અને વાતરોગ આદિ દુઃખદ વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે. તે ઉપરાંત વળી આપણા ખોરાકમાં રહેલા 'કૅલ્શીયમ ઑકસાઈડ' ને વધુ દ્રવયુક્ત (સોલ્યુબલ Soluble), અને પ્રવાહી રાખી તેને પાચનક્રિયા માટે વધુ લાયક બનાવવામાં પણ લોહીમાં રહેલું સોડીયમ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેજ રીતે કૅલ્શીયમ, ફૉસ્ફૅરસ, મૅગ્નેશીયમ અને સીલીકન તત્વોની મદદથીજ આપણા દાંત અને હાડકાં રચાય છે. અને સલ્ફર તથા સિલિકનનું મોટું પ્રમાણ હોય તોજ બાલ જથાબંધ ઉગી અને કાળા રહી શકે છે. દાંત ઉપરનું ચકચકિત મોતી જેવું સફેદ સુંવાળું પડ જેને ઇંગ્રેજીમાં 'એનામેલ' Enamel કહે છે તેમાં ફ્લુઓરિન રહેલું હોય છે.

તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં રહેલા ખનિજ ક્ષારોમાંથી લગભગ અર્ધોઅર્ધ ભાગ કૅલ્શીયમનો બનેલો હોય છે. હવે આ તત્વ માંસના ખોરાકમાં લગભગ મુદ્દલ હોતો નથી, અને તેથી માંસાહાર ઉપર મુખ્યત્વે કરીને જીવનાર લોકોમાં હાડપિંજર પુરેપુરૂં ખીલી વધી શકતું નથી; અને તેમને હાડકાંના રોગ, જેવા, કે, અસ્થિકોટિલ્ય (Rickets) કરોડનો વંક (Curvature of the spine), હાડકાંનું પોચાં પડી જવું (Osteomalacia) દાંત વહેલા પડી જવા વગેરે બહુ હેરાન કરે છે.

સીલીકન કે સીલીશીઆ એ તત્વ ગરમી અને વિજળીને વહી જતાં અટકાવવાનો ગુણ ધરાવનાર (Insulator) છે. વળી બીજા બધા ખનિજ ક્ષારોની માફક આ તત્વમાં ઝેરી

જંતુઓ, કહોવારો અને દુર્ગંધ એ સર્વનો નાશ કરવાનો ગુણ (Antiseptic power) હોવાથી ઉડતા અને ચેપી રોગોથી આ તત્વ આપણું રક્ષણ કરે છે. તેજ પ્રમાણે લોહનાં પરમાણુવાળું સુંબકશક્તિ ધરાવનાર (મૅગ્નેટિક) લોહી શરીરમાં આમ તેમ જ્યાં ત્યાં ભ્રમણ કરતું રહેવાથી જે વિદ્યુત પ્રવાહો શરીરમાં પેદા થાય છે તે, રક્તવાહિનીઓની દિવાલોમાં થઈને પસાર થતા જ્ઞાનતંતુઓ સારી રીતે વહન કરી જઈ શકે એવી તેમનામાં લાયકાત લાવવાનું કામ (Making the fibers of the nerves running through the walls of the blood vessels good conductors for the electric current which is constantly generated by the circulating magnetic blood) ક્લોરિન તત્વ બજાવે છે અને વધારામાં સ્નાયુજાળ (ટીસ્યુઝ) ને દ્રઢતા આપે છે.

સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને વ્યાધિ વિષયક વિમુક્તિ (Immunity against disease) ભોગવવા માટે ઉપર વર્ણવેલાં બારે ખનિજ સાવયવ દ્રવ્યો આપણા લોહીમાં પુરતા જથામાં રહેવાની જરૂર છે; કારણ કે, આ બધા પોષક ખનિજ ક્ષારોને શરીરના જુદા જુદાં ભાગમાં લેઈ જનાર, શરીરને પુષ્ટિ આપનાર, અને નિર્મળ રાખનાર, તથા શરીરમાં ગરમાવો જાળવનાર તથા આકર્ષકશક્તિ અને વિજળિક બળ પેદા કરનાર લોહીજ છે!

* * * * * * * * *

પાંચ પચનેન્દ્રિયોનું વર્ણન.

ઉપર પ્રમાણે ખોરાકનાં વિવિધ પોષક તત્વો વિષે વિચાર અને વિવેચન કર્યા પછી સ્વાભાવિક રીતે પચનેંદ્રિયો, જેની સંખ્યા પણ પાંચજ છે, તેના વિષે વર્ણન અને વિવેચન કરવાનું કાર્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

આગળ કહેવાઇ ગયું છે તેમ માણસને ખોરાક પચાવનાર જે પાંચ અવયવો મળેલા છે તેનાં નામ, (૧) મુખ, (૨) જઠર, (૩) યકૃત અથવા કલેજું, 'લીવર,' (૪) 'પૅંક્રિયાઝ,' અને (૫) આંતરડાં છે.

મુખમાં દાંત (જે બાળકોના મુખમાં કુલ વીસ અને પુખ્ત ઉમ્મરના મનુષ્યના મુખમાં કુલ બત્રીસ હોય છે તે) અને **જીભ કે રસનેંદ્રિય** આવેલાં છે. આની સાથે કેટલીક ગ્રંથિઓનાં જોડખાંઓ સંબંધ ધરાવે છે, જેમને થુંક પેદા કરનાર ગ્રંથિઓ અથવા **લાલાસ્રાવી પિંડ** (Salivary glands) કહેવામાં આવે છે. થુંક એક ખારાશવાળું પ્રવાહી છે.

મહાસ્રોત (અથવા મુખથી મળદ્વાર સુધીના અન્નનળ Alimentary Canal) નો ઉપરનો સાંકડો લાંબો ભુંગળી જેવો ભાગ જેને ગળું ('ઇસોફૅગસ' અથવા 'ગલેટ' Esophagus or Gullet) કહેવામાં આવે છે તેના વડે મુખનો **જઠર** અથવા **હોજરી** સાથે સંબંધ થયેલો છે. હોજરી એક જામફળ કે પેર (Pear) ના આકારનો અવયવ છે, જે તંદુરસ્ત હાલતમાં ત્રણ પીન્ટ (પોણાચાર શેર) પાણી માય તેવડા કદનો હોય છે. બીજી રીતે કહીયે તો દરેક માણસની જેટલા ઇંચ (તસુ) ઉંચાઇ હોય તેટલા પોણા ઔંસ (Three-fourth of an ounce for every inch of the individual's height) પાણી માય તેવડી હોજરી કે જઠર તેને હોય છે.

હોજરીની અંદરની બાજુએ શ્લેષ્મપડ (Mucous Membrane) નું આચ્છાદન હોય છે, અને બહારની બાજુએ પણ એક નાજુક ત્વચાથી હોજરી ઢંકાયલી હોય છે જેને ઇંગ્રેજીમાં 'પેરીટાનીયમ' Peritoneum કહે છે. હોજરીની બાજુઓ સ્નાયુઓના રેસા અને પેશીઓની

બનેલી હોય છે, જેને લીધે સંકોચ વિકોચ કે સાંકડા પહોળા થવાની બહુ શક્તિ તેને મળે છે. હોજરીની બાજુઓ (Walls) માંથી હોજરીના પોલાણમાં ખુલ્લાં મુખ રાખી ગોઠવાયલી કેટલીક સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ છે, જેમાંથી એક આમ્લરસ રેડાય છે. બીજી કેટલીક ગ્રંથિઓ **'પેપસીન'** નામનો પદાર્થ તૈયાર કરવાના કામમાં મચી રહેલી હોય છે. આ 'પેપસીન' સાથે અગાઉ કહેલો આમ્લરસ ભળવાથી જે પાચકમિશ્રણ તૈયાર થાય છે, તેને **જઠરરસ** કે **'ગૅસ્ટ્રીક જ્યુસ'** Gastric Juice કહેવામાં આવે છે.

હોજરીની પાછળ, અને થોડાક પ્રમાણમાં તેના ઉપર આવી ગયેલો (Overlapping) બીજો એક પચનક્રિયામાં ઉપયોગી અવયવ જે **યકૃત-કલેજું'-'લીવર'** Liver તે આવેલ છે, આ અવયવ **પિત્ત** કે **'બાઇલ'** Bile નામનો રસ તૈયાર કરે છે, અને તે રસને એક નાની નલિકા મારફત હોજરીની તરતજ નીચે અન્નનાળમાં રેડે છે.

હોજરીની પાછળ વળી બીજી એક પચનેંદ્રિય આવેલી છે, જેને ઇંગ્રેજીમાં **'પૅન્ક્રીયાઝ'** Pancreas એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. આ અવયવમાં બીજો એક ચમત્કારિક **'પૅન્ક્રી-ઍટીક જ્યુસ'** Pancreatic Juice નામનો પાચકરસ તૈયાર થાય છે, અને જે છિદ્રમાં થઇને પિત્ત આંતરડાંમાં દાખલ થાય છે તેજ છિદ્રમાં થઇને આ 'પૅન્ક્રીએટીક' રસ પણ રેડાય છે.

સૌથી મોટામાં મોટી અને વધારેમાં વધારે ઉપયોગી પચનેંદ્રિય **નાનાં આંતરડાં** Small Intestine છે. અન્ન માર્ગનો આ બહુ સાંકડો અને લાંબો ભુંગળી જેવો ભાગ છે. આ નાનાં આંતરડાંની લંબાઇ આશરે પચીસ ફુટ જેટલી છે, અને તે અન્નમાર્ગના બે તરફના બે પહોળા ભાગ (જે હોજરી અને મોટું આંતરડું Colon છે તેમને) ને જોડે છે. આ નાનાં આંતરડાંની દિવાલોમાં જ્યાં ત્યાં અતિ સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ આવી રહેલી છે, જેમાંથી શ્લેષ્મ અને બીજા પ્રવાહી પદાર્થો નાનાં આંતરડાંમાં રેડાય છે. તે ઉપરાંત વળી આ આંતરડાંના અંદરના પડ ઉપર જેમ મખમલનાં લૂગડાં ઉપર રૂંવાટી નીકળી હોય છે, તેમ અગણિત નાની નાની નળીઓનાં મુખ આગળ ઉપસી આવેલાં હોય છે, જેને લીધે અન્નરસ ચૂસનાર જગાં (Absorbing surface) વધે છે.

મ્હોટો નળ કે મ્હોટું આંતરડું Colon જે ન્હાનાં આંતરડાંનો છેડનો કે નીચેનો પાંચ ફુટ લંબાઇનો ભાગ છે, તે ખરી રીતે પચનેંદ્રિય કહી શકાય નહિ. પચીને ચુસવાને લાયક થયેલ ખોરાક શરીરમાં ચૂસાઈ રહે ત્યાં સુધી ખોરાકને ભરી રાખવાની વખાર (Reservoir) ની તે ગરજ સારે છે.

પાંચ પાચક રસનું વર્ણન. છેવટે બાકી રહેલા પાંચ પાચક રસો વિષે માહિતી મેળવવાનું કામ પ્રાપ્ત થાય છે.

લાળ-થુંક-સૅલાઇવા (*Saliva*).

જો એક સુકી ભાખરી અથવા રોટલાનો કકડો બરાબર 'બેઠી દાઢે' ચાવવામાં આવે તો ધીમે ધીમે તે વધારે ને વધારે મીઠાશવાળો લાગતો જાય છે. આમ થવાનું કારણ તે ચાવવામાં આવતા રોટલા કે ભાખરીના કકડામાં ભળતા થુંકની પાચનક્રિયા છે, જેને લીધે સ્વાદ વગરની 'સ્ટાર્ચ' અદ્ભુત રીતે બદલાઇને સાકરનું રૂપ ધારણ કરે છે. આ વાતનો પ્રત્યક્ષ પ્રયોગાત્મક પુરાવો મેળવવો હોય તો, એક ચમચો ભરીને ઘઉંનો મેંદો લેવો અને તેમાં થોડુંક પાણી મેળવી લાહી જેવું બનાવવું અને પછી તેમાં એક ચમચો થુંક (Saliva) બરાબર રીતે ભેળવવું. આમ

કરવાથી તરત તો કાંઇ મોટો ફેરફાર નજરે પડતો નથી, પરંતુ જો આ તૈયાર કરેલા મિશ્રણને માણુસના શરીરની ગરમી (૯૮⅗ ડીગ્રી) જેટલીજ ઉષ્ણતાએ રાખી મૂકવામાં આવે તો થોડીકજ મિનિટમાં ઘટ્ટ લાહી જેવું મિશ્રણ આપોઆપ છેક પાણી જેવું પાતળું બની જાય છે, અને વળી જરા વધારે વખત જવા દેવામાં આવે તો તે પ્રવાહીમાં ગળ્યો સ્વાદ આવેલો સહેલાઇથી પારખી શકાય છે.

'સ્ટાર્ચ' તત્વનું ખાંડ–સાકરમાં રૂપાન્તર કરી તેને પચાવવાનું કામ આ થુંક–લાળ–કે 'સૅલાઇવા' નામનો પાચક રસ કરે છે. 'સ્ટાર્ચ' સાથે થુંક ભળવાથી જે મિષ્ટ પદાર્થ તૈયાર થાય છે તે 'મૉલ્ટોઝ' Maltose ની જાતનો હોય છે, જે 'મૉલ્ટ' (એટલે ફણગા ફુટે ત્યાં સુધી પલાળી મુકેલા જવ અથવા બીજું કાંઇ અનાજ) માંથી પણ મળી આવે છે, અને જે થુંકના જેવાજ ગુણવાળા 'ડાયાસ્ટેઝ' Diastase ની પાચક અસરને લીધેજ તૈયાર છે. આ 'ડાયાસ્ટેઝ' નામનો પદાર્થ પણ 'સ્ટાર્ચ' નું શર્કરામાં રૂપાન્તર કરે છે.

"સ્ટાર્ચ" તત્વને ઉપર કહ્યા પ્રમાણે પચવવાનું અર્થાત તેનું ખાંડમાં રૂપાન્તર કરવાનું કામ કાંઈ ફક્ત પ્રાણીઓમાંજ બને છે એમ નથી. કેટલાક છોડવા કે વનસ્પતીમાં પણ પાચક ગુણ ધરાવનાર તત્વો રહેલાં હોય છે, જે 'સ્ટાર્ચ' નું સાકરમાં રૂપાન્તર કરી શકે છે. આવું રૂપાન્તર ફળોની પાકવાની ક્રિયામાં જોવામાં આવે છે. દાખલા તરિકે, કાચાં સફરજન, કાચાં જામફળ, કે કાચી કેરીમાં રહેલ મીઠાશ વગરની 'સ્ટાર્ચ' તે તે ફળોની પાકવાની ક્રિયાથી અતિ મધુર મિષ્ટ તત્વમાં ફેરવાઇ જાય છે. કેટલાંક કંદમાં જે ગળપણ હોય છે તે પણ ઉપર કહેલી રીતેજ તૈયાર થયેલું હોય છે. તેજ રીતે વળી કેટલાક છોડ અને વેલીઓ 'સ્ટાર્ચ' તત્વમાંથી મિષ્ટ પદાર્થ તૈયાર કરીને ઉંચે ચઢાવી પોતાનાં પુષ્પોમાં સંગ્રહે છે, જેને ઉદ્યોગી મધમાખો અને ભ્રમરા ચૂસી લેઇ પોતાના મધપુડામાં મધ તરિકે એકઠું કરે છે.

પરંતુ વનસ્પતિમાં રહેલા 'ડાયાસ્ટેઝ' Diastase નામના પાચકતત્વ અને પ્રાણીઓના મુખમાંના પાચકરસ થુંક, એ બેમાં કેટલોક ફેર છે, એમ ડૉકટર કેલોગ એમ. ડી. નું માનવું છે. આ ડોકટર કહે છે કે, રાંધેલી 'સ્ટાર્ચ' જેને 'ડેકસટ્રીન' Dextrine કહે છે તેના ઉપરજ થુંક પોતાની પાચક ક્રિયા ચલાવી શકે છે. જ્યારે વનસ્પતિમાં રહેલું 'ડાયાસ્ટેઝ' નામનું પાચક તત્વ તો કાચી 'સ્ટાર્ચ'ને પણ પચાવી શકે છે; જોકે રાંધેલી 'સ્ટાર્ચ' ઉપર જેટલી ઝડપથી અને સહેલાઇથી તેની ક્રિયા ચાલી શકે છે તેના કરતાં તો કાચી સ્ટાર્ચ ઉપર તેની ક્રિયા વધારે ધીમે ચાલે છે.

પરંતુ ડૉકટર કેલોગનો વિચાર સર્વમાન્ય હોય એમ જણાતું નથી. કારણ કે, "હૅલ્થ કલ્ચર" નામના વૈદકિય અમેરિકન માસિકના તંત્રી અને જાણીતા ગ્રંથકાર ડૉકટર ડબલ્યુ, આર. સી, લૅટસન એમ. ડી. કહે છે કે, The potency of the saliva is due to the presence of an active hydrolytic ferment, ptyalin. This ferment, ptyalin, coming in contact with the starchy matters of the food, converts a certain portion of the starch into glucose, or grape sugar, dextrine being formed as an intermediate product. "થુંકની પાચન શકિત તેમાં રહેલા એક સક્રિય દ્રાવક "ટાયલીન" Ptyalin નામના તત્વને લીધેજ છે. આ 'ટાયલીન'

નામનું ફરમેન્ટ ખેારાક માંહેલી ' સ્ટાર્ચ ' વાળા પદાર્થોના સંબંધમાં આવતાં, તે ' સ્ટાર્ચ ' ના કેટલાક ભાગને ' ગ્લ્યુકોઝ ' Glucose અથવા દ્રાક્ષની શર્કરા જેવાં રૂપમાં ફેરવી નાખે છે; અને તેમ કરતી વખતે ' સ્ટાર્ચ ' ને પહેલાં ' ડેક્સટ્રીન ' Dextrine ના રૂપમાં લાવી પછી તે ' ડેક્સટ્રીન ' માંથી વળી ' ગ્લ્યુકોઝ ' અથવા દ્રાક્ષની શર્કરામાં તેને ફેરવવામાં આવે છે."

ઉપર લખેલા ડૉ. લૅટસન એમ. ડી. ના મત પ્રમાણે, ત્યારે, થુંક ' સ્ટાર્ચ ' ઉપર પણ પાચકક્રિયા ચલાવી તેને ' ડેક્સટ્રીન ' નું રૂપ આપી શકે છે; અને નહિ કે માત્ર 'ડેક્સટ્રીન (રાંધેલી ' સ્ટાર્ચ ') ઉપરજ.

થુંક–લાળ–' સૅલાઇવા ' એ એક પારદર્શક અને થેાડીક ખારાશવાળું પ્રવાહી પાચક તત્વ છે. નીચેનાં જડબાંની વચ્ચે અને જીભના મૂળ આગળ આવેલી ગ્રંથિઓ જેને "લાલાસ્રાવી પિંડ" (સૅલાઇવરી ગ્લૅન્ડઝ Salivary Glands) કહે છે તેમાંથી તે ઝરે છે. લેાટામાં જેમ પાણી ભરી રાખેલું હેાય તેમ થુંક કાંઈ આ ગ્રંથિઓમાં ભરી રાખેલું હેાતું નથી. પરંતુ ચાવતી વખતે નીચેનું જડબું ઉંચે નીચે થાય છે, તેથી ત્યાં આવેલી આ ગ્રંથિઓમાં લેાહી વધારે પ્રમાણમાં ફરવા લાગે છે, અને તેથી તે ફરતા લેાહીમાંથી તે ગ્રંથિએા થુંક તૈયાર કરી મુખમાં રેડે છે. આ વાત ઉપરથી જોઈ શકાશે કે, આપણા ખેારાકમાંની ' સ્ટાર્ચ ' પચીને આપણને પેાષણ આપવા લાયક થાય તે માટે તેમાં ભેળવવા જેટલું થુંક લાલાસ્રાવી પિંડ તૈયાર કરી શકે તેટલેા તેમને પુરતેા વખત મળવેા જોઇયે. શિકારી માંસાહારી વનચરેા જેવાં કે સિંહ, વાઘ, વરૂ, શિયાળ વગેરે અનાજ કે 'સ્ટાર્ચ' વાળા બીજા પદાર્થો ખાતાં નથી (અને ખાવાને સરજાયલાં પણ નથી) તેથી તેમના મુખમાં 'સૅલાઇવા' મુદ્દલ પેદા થતેા નથી. અગર વધારે સ્પષ્ટ શબ્દેામાં કહીયે તેા, તેમના થુંકમાં "ટાયલીન" નામનું પાચકતત્વ હેાતું નથી. પરંતુ મનુષ્યેાના મુખમાં તેા લાળ પેદા થાય છે. માટે તેઓ 'સ્ટાર્ચ' વાળા ખેારાક ખાવાને અને તે ખાતી વખત દાઢેાની મદદથી બરાબર ચાવીને ખાવાનેજ સરજાયલાં છે. વળી મુખમાં મુકવામાં આવતેા ખેારાક જેમ વધારે સુકેા અને ઘટ્ટ હેાય છે તેમ થુંક વધારે પ્રમા-
મ્હેાટા ઝરપે છે, અને તેથી તેવેા ખેારાક વધારે સહેલાઈથી પાચન થાય છે. રાબડી, ઢીલી
ઘેંશ, શીરેા, વગેરે ઢીલા અને લીસા ખેારાકેા, અને જમતી વખતે પીવામાં
ફુટ લંબાઇનેા ભાગ છે, ... રીતે ... પડે છે, તે આ ઉપરથી
ચેલ ખેારાક શરીરમાં ચુસાઈ રહે ત્યાં સુધી ખેારાકને ભરી રાખવાની ... આપણને ધડયેા નથી.
ી તે ગરજ સારે છે. ખાવાને માટે સંર-

પાંચ પાચક રસનું વર્ણન. છેવટે બાકી રહેલા પાંચ પાચક રસેા વિષે મા... મિ આપતેા નથી, પરંતુ
પ્રાપ્ત થાય છે.
સુધી કહેણુ અને કેારાશ-

લાળ–થુંક–સૅલાઇવા (Saliva).

ઓછા વધારે પ્રમાણના

જો એક સુકી ભાખરી અથવા રેાટલાનેા કકડેા બરાબર ' બેડી દાઢે ' ...ની વખતે મુખમાં થુંક
ધીમે ધીમે તે વધારે ને વધારે મીઠાશવાળેા લાગતેા જાય છે. આમ થવાનું ...ને મુખ સુકાઈ જાય છે,
આવતા રેાટલા કે ભાખરીના કકડામાં ભળતા થુંકની પાચનક્રિયા છે, જેને સંબંધીઓના કુરૂક્ષેત્રના
' સ્ટાર્ચ ' અદ્ભૂત રીતે બદલાઇને સાકરનું રૂપ ધારણ કરે છે. આ વાતનેા ...જુનનું મુખ સુકાઇ ગયું
પુરાવેા મેળવવેા હેાય તેા, એક ચમચેા ભરીને ઘઉંનેા મેંદેા લેવેા અને તેમ... परिशुष्यति " મારાં ગાત્ર
લાહી જેવું બનાવવું અને પછી તેમાં એક ચમચેા થુંક (Saliva) બરાબ

તંદુરસ્ત માણસના મુખમાં સાધારણ રીતે ચોવીસ કલાકમાં આશરે ત્રણ પીન્ટ (પોણા ચાર શેર) થુંક ઝરપે છે, પરંતુ ઉપર કહ્યું તેમ ખોરાકને બરાબર ચાવ્યા વગર આખો પાખો ગળે ઉતારી દેવાથી તથા જમતાં જમતાં પાણી પીવાથી થુંકનું અત્ર લખેલું પ્રમાણ બહુ ઓછું થઇ જાય છે. થુંકના પ્રમાણ અને જાતમાં દિવસના જુદા જુદા વખતે ફેર પડતો જોવામાં આવે છે. આપણે જમતા ન હોઇયે તેવા સાધારણ વખતે મુખ સુકું પડી ન જાય તેટલા પુરતીજ લાળની અમિ મુખમાં ઝરે છે. પરંતુ ભોજનની પત્રાળી બરાબર પિરસાઇને પોતાના આગળ તૈયાર થઇ હોય તે વખતે થુંક વધુ જથામાં મોંઢામાં આવે છે, અને તેથી સ્વાદિષ્ટ પદાર્થો જોઇને "મોંઢામાં પાણી આવે છે" એમ કહેવાનો સાધારણ રિવાજ છે. આના કરતાં પણ જ્યારે આપણે ભોજન પ્રીતિપૂર્વક આરોગવા માંડીયે છીયે ત્યારે તો ઘણીજ છુટથી થુંક મોંઢામાં રેડાય છે. વળી દિવસના બીજા ભાગમાં થુંક પાતળું અને 'ટાયલીન' નામના પાચક રસના ઓછાપ્રમાણવાળું હોય છે. પરંતુ ભોજન સમયે જે થુંક મોંઢામાં આવે છે તે જાડું અને ગુંદરના પાણીની માફક ચિકાશવાળું અને "ટાયલીન" ના વધારે પ્રમાણવાળું હોય છે.

માણસના મુખમાં દરરોજ કેટલું થુંક આવે છે?

થુંકમાં રહેલા 'ટાયલીન' Ptyalin નામના પાચક તત્વમાં 'સ્ટાર્ચ'નું રૂપાન્તર કરવાની કેટલી બધી શકિત રહેલી છે તે વાંચનારના મનમાં ઠસાવવાને માટે માત્ર એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે, માત્ર એક ભાગ 'ટાયલીન' આઠ હજાર ભાગ 'સ્ટાર્ચ'નું ખાંડમાં રૂપાન્તર કરી શકે છે. ડૉકટર લૅટસન એમ. ડી. કહે છે કે, Its potency seems limited only by the production of its own product In orther words, the accumulation of a certain amount of grape sugar, produced by its own action or the presence of an execss of cane sugar, renders the ptyalin inert. Starchy food, therefore, unsweetened and well masticated, is readily changed by ptyalism into glucose, but the same substance sweetened with cane sugar will be only partially converted. "પોતેજ ઉત્પન્ન કરેલી ચીજની ઉતપત્તિથીજ માત્ર 'ટાયલીન'ની પાચકશક્તિ પરિમિત હોય એમ જણાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીયે તો, પોતાનીજ પાચક ક્રિયાથી તૈયાર થતી સાકરનો જથો અમુક પ્રમાણમાં મુખમાં એકઠો થવાથી, અગર તો ખોરાકમાં પહેલેથીજ બનાવટી ખાંડ મેળવેલી હોય તો તેથી 'ટાયલીન'ની પાચકશક્તિ નાશ પામે છે. આ કારણને લીધે, ખાંડ ગોળના કૃત્રિમ ગળપણ વગરના 'સ્ટાર્ચ' વાળા ખોરાકને તો બરાબર ચાવવાથી 'ટાયલીન' નામનું પાચક તત્વ 'ગ્લુકોઝ' નામની સાકરમાં સહેલાઇથી રૂપાન્તર પામાડી શકે છે, પરંતુ તેજ 'સ્ટાર્ચ'માં જો બનાવટી ખાંડનું ગળપણ નાંખેલું હોય તો તે 'સ્ટાર્ચ'નો માત્ર થોડોકજ ભાગ બદલાઇને સાકાર બને છે."

એક ભાગ 'ટાયલીન' આઠ હજાર ભાગ 'સ્ટાર્ચ'ને પચાવી શકે.

લાળ કે 'સૅલાઇવા'ની ક્રિયા મુખમાં શરૂ થઇ ખોરાક મોંઢામાં રહે છે ત્યાં સુધી ચાલુ રહી તેજ ખોરાક ગળે ઉતરી હોજરીમાં જાય છે ત્યાં પણ ત્રીસ ચાલીસ મિનિટ સુધી, એટલે કે હોજરીમાં જઠરરસ ('ગૅસ્ટ્રીક જ્યુસ'). મોટા પ્રમાણમાં દાખલ થાય ત્યાં સુધી, ચાલ્યા કરે છે. કુદરતી રીતે થુંક એક ખારાશવાળું પ્રવાહી હોવાથી ખાટા પદાર્થોની હાજરીથી તેની ક્રિયા

નામનું ફરમેન્ટ પેદારાં માંહેથી 'સ્ટાર્ચ' વાળા પદાર્થોના સંબંધમાં આવતાં, તે 'સ્ટાર્ચ'ના કેટલાક ભાગને 'ગ્લુકોઝ' Glucose અથવા દ્રાક્ષની શર્કરા જેવાં રૂપમાં ફેરવી નાખે છે; અને તેમ કરતી વખતે 'સ્ટાર્ચ'ને પહેલાં 'ડેક્સટ્રીન' Dextrine ના રૂપમાં લાવી પછી તે 'ડેક્સટ્રીન' માંથી વળી 'ગ્લુકોઝ' અથવા દ્રાક્ષની શર્કરામાં તેને ફેરવવામાં આવે છે."

ઉપર લખેલા ડૉ. હેરસન એમ. ડી. ના મત પ્રમાણે, ત્યારે, શું કે 'સ્ટાર્ચ' ઉપર પણ પાચનક્રિયા થવાથી તેને 'ડેક્સટ્રીન'નું રૂપ આપી શકે છે; અને નહિ કે માત્ર 'ડેક્સટ્રીન (રાંધેલી 'સ્ટાર્ચ') ઉપરજ.

પિત્ત અથવા 'બાઇલ' Bile.

માણસના શરીરમાં દર રોજ કેટલું પિત્ત તૈયાર થાય છે?

પચનેંદ્રિઓનું વર્ણન કરતી વખતે આગળ કહેવામાં આવ્યું હતું કે, પિત્ત નામનો પાચક રસ પિત્તાશય અથવા 'લીવર' Liver નામના પેટમાંના અવયવમાં તૈયાર થાય છે. પિત્તાશય એ માણસના શરીરની અંદરનો મોટામાં મોટો અવયવ (મોટામાં મોટી 'ગ્લૅન્ડ' કે ગ્રંથિ) છે. તેનું સાધારણ કદ ૧૨×૬×૩ ઇંચ જેટલું અને વજન ૫૦ થી ૬૦ ઔંસને આસરે છે. પેટમાં અને પાંસળાઓ નીચે જમણી તરફ તે ગોઠવાયલું છે. આ પિત્તાશય તંદુરસ્ત હાલતમાં ચોવીસ કલાકમાં લગભગ ૨૦ થી ૪૦ ઔંસ પિત્ત તૈયાર કરે છે. અને તેની 'સ્પેસીફીક ગ્રૅવીટી' ૧૦૨૧ થી ૩૨ લગીની હોય છે. પિત્ત કડવું અને પિળા રંગનું હોય છે, પણ રસાયણિક તપાસને વખતે તે ખારાશ (Alkaline reaction) વાળુ માલમ પડે છે. પિત્ત દસ્તને સાફ લાવવામાં મદદ કરે છે. પિત્તાશયમાં તૈયાર થઇ ઝીણી નળીઓ (Biliary ducts) વાટે નાનાં આંતરડાંના હોજરી તરફના શરૂઆતના આઠ દસ ઇંચ લાંબા 'ડ્યુઓડીનમ' Duodenum નામના ભાગમાં પિત્ત અર્ધા પચેલા ખોરાક સાથે ભળે છે. 'ફૅટસ' એટલે ઘી, તેલ, ચરબી જેવા મેદતત્વને પચાવવાનું કામ પિત્ત કરે છે. અર્થાત ઘી તેલ જેવા પદાર્થોને (આંતરડાંના બીજા કેટલાક પાચક રસોની મદદ લેઇને) પિત્ત 'ઇમલ્સીફાઇ' Emulsify કરે છે, એટલે કે, જેમ દુધમાં ઘીનાં અતિ સૂક્ષ્મ બિંદુઓ છુટાં છુટાં થઇ જઇ તરતાં હોય છે, તેમ ખોરાકમાં રહેલા તેલ ઘી જેવા સ્નિગ્ધ મેદતત્વને પિત્ત આ રીતે અતિ સૂક્ષ્મ ઝીણાં ઝીણાં બિંદુઓમાં છુટું પાડી નાખે છે. આવી રીતે ઘી તેલ ચરબીનું પિત્તના ભેગા ભળવાથી તૈયાર થયેલું મિશ્રણ અથવા 'ઇમલ્શન' Emulsion આંતરડાંના શ્લેષ્મ પડમાં સહેલાઇથી ચૂસાઇ જાય છે, અને પછી એક અણુ ('સેલ' Cell) થી બીજા પાસે અને બીજાથી ત્રીજા પાસે તે જતે જતે છેવટે મેદોવાહિની નલિકા Lymphatics માં અથવા તો રૂધિરના પ્રવાહમાં ભળી જાય છે.

'ઇમલ્શન' એટલે શું?

ઘી તેલ ચરબી જેવા પદાર્થમાં પિત્ત ભળવાથી તેનું 'ઇમલ્શન' થાય છે, એમ જે કહેવામાં આવ્યું, તે 'ઇમલ્શન' કેવું હશે તેનો ખ્યાલ સામાન્ય માણસને પણ આવી શકે-માટે તે સંબંધી જરા વધુ ખુલાસો કરવાની અગત્ય છે. અને તેથી સાદા તાજા તલના તેલનું 'ઇમલ્શન' શી રીતે બનાવવું તેની સાદી સમજ અત્રે આપવામાં આવે છે. બારિક વાટીને ચાળેલો ગુંદર એક ભાગ લેવો અને તેમાં ત્રણ ચાર ભાગ પાણી મેળવવું. અને પછી તેને ખુબ હલાવીને એકત્ર કરવું. આ રીતે તૈયાર કરેલા ગુંદરના પાણીમાં એક ભાગ તેલ મેળવવું, હવે જ્યારે ગુંદરના પાણીમાં તેલ રેડવામાં આવે છે ત્યારે પાણી ને તેલ બે જુદાં દેખાય છે, અને પાણી ઉપરજ બધું તેલ તરતું હોય છે. હવે જો એકાદ મિનિટ સુધી બધાને ખુબ જોરથી હલાવવામાં આવે તો પછી તે મિશ્રણમાં તેલ કયું અને ગુંદરનું પાણી કયું તે ભાગ્યેજ પારખી શકાય છે. હવે જો આ મલાઇ જેવા પ્રવાહીને જો બીજા વધારે પાણીમાં મેળવવામાં આવે તો દુધ જેવા રંગનું મિશ્રણ તૈયાર થાય છે. આ મિશ્રણને જો હલાવ્યા કર્યા વગર થોડી વાર રાખી મૂકવામાં આવે તો જેમ દુધ ઉપર મલાઇ તરી આવે છે તેમ તે મિશ્રણ ઉપર 'ઇમલ્શન' તરી આવશે.

'પૅન્ક્રીઍટીક જ્યુસ' Pancreatic Juice.

આ એક બહુ અદ્દભૂત પાચકરસ છે. કારણ કે, અગાઉ વર્ણવવામાં આવેલા ત્રણે પાચક રસો (થુંક, જઠરસ, અને પિત્ત) નું અધુરૂં રહેલું કામ પુરૂં કરવાની શક્તિ આ 'પૅનક્રિઍટીક જ્યુસ' માં રહેલી છે. આનું કારણ એવું છે કે, આ 'પૅન્ક્રીઍટીક' નામનાં પાચક રસમાં ત્રણ જુદી જુદી જાતનાં પાચક તત્વો ('ફરમેન્ટસ') રહેલાં માલુમ પડે છે, જેમનાં નામ, **'ઍમીલોપ્સીન'** Amylopsin, **'ટ્રીપ્સીન'** Trypsin, અને **'સ્ટીપ્સીન'** Steapsin છે. આમાંનું પહેલું જે 'ઍમીલોપ્સીન' તે થુંકમાં રહેલા 'ટાયલીન' ની માફક 'સ્ટાર્ચ'વાળા પદાર્થોને પચાવીને તેને 'ડેકસ્ટ્રીન' નું રૂપ આપી શકે છે. તેજ પ્રમાણે બીજું તત્વ 'ટ્રીપ્સીન' 'પ્રોટીડ'વાળાં તત્વોને જઠરરસની માફક પચાવીને તેને 'પેપટોન્સ' નું રૂપ આપે છે. બાકી રહેલું ત્રીજું તત્વ 'સ્ટીપ્સીન' પિત્તની માફક ઘી તેલ જેવાં સ્નિગ્ધ મેદતત્વોને 'ઇમલ્સીફાઇ' કરી શરીરના ઉપયોગમાં આવે તેવાં બનાવે છે. આ રીતે 'પૅન્ક્રીઆટીક જ્યુસ' સ્નાયુવર્ધક, બળ અને ગરમાવો આપનાર, તથા મેદવર્ધક એવા ત્રણે પ્રકારના ખોરાકના પદાર્થોને (સ્ટાર્ચ, ઍલ્બ્યુમીન કે પ્રોટીડ, અને ફેટસ અથવા ચરબીને) પચાવી શકે છે. વળી વધારામાં એ જાણવા જેવું છે કે આ જાતનો પાચક રસ રાંધેલી તેમજ રાંધ્યા વગરની ગમે તેવી સ્ટાર્ચને એક સરખી રીતે પચાવી શકે છે.

આ 'પૅન્ક્રીઍટીક જ્યુસ' તૈયાર કરનાર અવયવ મનુષ્યને આપવામાં ઇશ્વરે અથવા કુદરતે માનપાનના નિયમો ભંગ કરનાર મનુષ્યજાત તરફ જોઇયે તે કરતાં વધારે રહેમ નજર બતાવી છે. જો આ પાચકરસ આપણને ન મળ્યો હોત તો આપણામાંના ઘણાઓને ભુખે સુકાઇને મરી જવું પડત. કારણ કે દારૂ, અફીણ, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ, ચ્હા, કૉફી, ગરમ ગરમ ઉષ્ણ ખાવા પીવાના પદાર્થો, અને ઝેરી ઓપડો એમાંની દરેક તેમજ બધી ચીજથી જઠર તેમજ 'લીવર' (યકૃત કે કલેજું) નિર્બળ અને રોગી બની જાય છે. અને આવાં રોગી પાચક અવયવો પોતે જે ખોરાક પચાવી ન શકે તે શરીરને પોષણ ન આપે તો આપણી મહા દુર્દશા થાય. આવું અનિષ્ટ પરિણામ આવતું અટકાવવાની ખાતરજ ગુન્હેગાર મનુષ્યોપર બહુ રહેમ નજર રાખીને 'પૅન્ક્રીઍટીક જ્યુસ' નામનો પાચક રસ ઈશ્વરે બનાવ્યો છે, જે મુખ, જઠર, અને આંતરડાંના ઉપલા ભાગમાં નહિ પચેલા ખોરાકને પચાવવાનો વખાણવા લાયક પ્રયત્ન કરે છે.

અંત્રરસ–'ઇંટેસ્ટીનલ જ્યુસ' (Intestinal Juice.)

અંત્રરસ અથવા આંતરડાંના પાચક રસને લૅટીન ભાષામાં Succus entericus કહે છે. આ રસ કૃત્રિમ ખાંડ, ગોળ, સાકરને પચાવે છે, અને તે ઉપરાંત પચ્યા વગરના રહ્યા સહ્યા ખોરાકના દરેક તત્વને પણ પચાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે એમ શોધકોનું માનવું છે

ખોરાકમાં રહેલા જાત જાતના સાવયવ (Organic) ખનિજ ક્ષારો, કોઇને કોઈ પાચક રસથી ઓગળી જાય છે, એટલે કે, કેટલાક થુંકથી, અને કેટલાક અંત્રરસથી, અને બીજા કેટલાક જે માત્ર ઍસીડથીજ ઓગળે તેવા હોય છે, તે જઠરરસથી દ્રવીત થાય છે.

પાંચ પાચક રસો વિષે ટુંક પુનરવલોકન.

થુંક (અને તેમાં રહેલું 'ટાયલીન' તત્વ) 'સ્ટાર્ચ' વાળા ગરમાવો અને બળ આપનાર ખોરાકો પચાવે છે.

જઠર રસ વડે 'આલ્બ્યુમીન' 'પ્રોટીન' વગેરે નાઇટ્રોજનવાળા સ્નાયુવર્ધક ખોરાક પચે છે.

પિત્તથી મેદ વધારનાર ઘી તેલ જેવા સ્નિગ્ધ ચિકાશવાળા ખોરાકો પચી જાય છે.

'પૅન્ક્રીઍટીક જ્યુસ' નામનો પાચક રસ ઉપર કહેલા ત્રણે જાતના ('સ્ટાર્ચ,' 'આલ્બ્યુમીન,' અને 'ફૅટ') ખોરાકોને પચાવે છે.

અંત્રરસ અથવા આંતરડાંમાંથી ઝરતો પાચક રસ ઘણું કરી દરેક જાતના ખોરાક ઉપર પોતાની પાચકક્રિયા ચલાવી શકે છે! બનાવટી ખાંડ, ગોળ, સાકર, વગેરે પણ આ રસથીજ પચે છે.

પહેલા ત્રણ પાચક રસમાંથી દરેક માત્ર એક એક જાતના પોષક તત્વનેજ પચાવી શકે છે, પણ ચોથો 'પૅન્ક્રીઍટીક' રસ તો પહેલા ત્રણેનું કામ કરી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે દરેકના કરતાં વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. દાખલા તરીકે, તે રાંધેલી તેમજ રાંધ્યા વગરની 'સ્ટાર્ચ'ને એક સરખી સહેલાઇથી પચાવી દે છે. અર્થાત 'પૅન્ક્રીઍટીક જ્યુસ' થુંકના કરતાં 'સ્ટાર્ચ'ને વધારે સારી રીતે, અને જઠર રસના કરતાં 'આલ્બ્યુમીન'ને વધારે સારી રીતે, તેમજ પિત્તના કરતાં ઘી તેલ જેવા પદાર્થોને વધારે સારી રીતે પચાવે છે.

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી વધારેમાં એ જણાઈ આવે છે કે, ખોરાકમાં રહેલું દરેક અગત્યનું પોષકતત્વ ત્રણ જુદા જુદા પાચક રસોથી પાચન થાય છે. જેમકે, 'સ્ટાર્ચ'વાળા પદાર્થો થુંક, 'પૅન્ક્રીઍટીક જ્યુસ' અને અંત્રરસથી પચે છે; 'આલ્બ્યુમીન' વાળાં સ્નાયુવર્ધક તત્વો જઠર રસ, 'પૅન્ક્રીઍટીક જ્યુસ' અને અંત્રરસથી પચે છે; અને છેવટે ઘી તેલ જેવાં ચરબીદાર-સ્નિગ્ધ-મેદવર્ધક તત્વો, પિત્ત, 'પૅન્ક્રીઍટીક જ્યુસ, અને અંત્ર રસથી પચે છે. ખાંડ તો ફક્ત આંતરડાંમાંજ પચે છે, અને તે ઘણું કરીને અંત્રરસ વડેજ. ખનિજ ક્ષારો બધા એ પાચક રસોથી પચે છે!

પાચક રસોના બીજા કેટલાક ઉપયોગ.

ખોરાકનું રૂપાન્તર કરવા અને ઓગાળવા સિવાય બીજા પણ કેટલાંક ઉપયોગી કામ પાચક રસોથી બજાવાય છે. દાખલા તરિકે, થુંક 'સ્ટાર્ચ'નું 'માલ્ટોઝ'માં રૂપાન્તર કરે છે એટલુંજ નહિ પણ, ખોરાકને પોચો કરવામાં અને ઓગાળવામાં મદદ કરી ગળે સહેલાઇથી છોલાયા વગર ઉતરીને પેટમાં તે જાય તેવો તેને બનાવે છે. હાલમાં નવી થયેલી શોધોએ બતાવી આપ્યું છે કે, થુંકની પાચકક્રિયાથી પેદા થતી શર્કરા ખોરાકમાં રહેલાં ખનિજ દ્રવ્યોને ઓગાળે છે, અને એ રીતે શરીરનાં હાડકાંને-પોષણ પુરૂં પાડવામાં મદદ કરે છે. જે બાળકો 'સ્ટાર્ચ' પચાવી શકતાં નથી (અને આ વાતની નિશાની હોજરી અને આંતરડાંનો ફુલાવો કે ચઢાવો છે) તેમને અસ્થિફોટિલ્ય (Rickets) અથવા વાંકાંચુકાં હાડકાંનો વ્યાધિ શા માટે થાય છે તેનો ખુલાસો પણ અત્રે લખેલી બિનાપરથી મળે છે.

જઠરરસ (ગૅસ્ટ્રીક જ્યુસ) 'આલ્બ્યુમીન'ને ઓગાળે તથા પચાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ, એક અગત્યના જંતુનાશક અને કહોવાણ અટકાવનાર સાધન તરિકે કામ કરે છે. આને લીધેજ જઠરમાં જે વખતે પચનક્રિયા ચાલતી હોય છે ત્યારે ઉભરામણ ચઢતું અને કહોવાણ (Fermentation and putrefaction) થતું અટકે છે. આપણા ખોરાક અને પીવાના પદાર્થો સાથે જે કરોડો સારા ખોટા સૂક્ષ્મ જંતુઓ દાખલ થાય છે તેમનો નાશ કરવા માટેના 'ડિસિન્ફૅક્ટીંગ' ઓરડા (Disinfecting Chamber) તરિકે હોજરી કામ આવે છે, અને તેમાં પડેલા ખાનપાનના પદાર્થોમાંના સર્વ જંતુઓ ('જર્મ્સ' Germs) નો જઠર રસ સંહાર કરી નાખે છે, અને તે

રીતે 'ટાઇફૉઇડ' અથવા કાળજ્વર, કૉલેરા કે વિશુચિકા, અને બીજા જંતુજનક વ્યાધિઓ (જે અન્ન માર્ગમાં વધવાના સ્વભાવવાળા હોય છે તે) થી શરીરનું રક્ષણ કરે છે.

જઠર રસનું 'પેપસીન' તેમજ આમ્લતત્વ (ઍસીડ) જંતુઓનો નાશ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. તેજ પ્રમાણે હોજરીમાં રેડાતો શ્લેષ્મ જેવો એક પદાર્થ (Stomach Mucus) પણ જંતુઓ અને જંતુઓનાં બનાવેલાં ઝેરોથી જઠરનું રક્ષણ કરે છે. વળી આ શ્લેષ્મ જેવા પ્રવાહી સાથે લોહીમાંનાં કેટલાંક નુકશાનકારક ઝેરો પણ હોજરીનું શ્લેષ્મ આચ્છાદન પડ કહાડી નાખી શકે છે. વળી એક અતિ આશ્ચર્યની અને જાણવાજોગ વાત એ છે કે, જઠર રસ ('ગૅસ્ટ્રીક જ્યુસ') જે આપણા જીવનને માટે ઘણોજ જરૂરનો છે, તેજ જઠર રસ પોતે એક ખરેખર ઝેર છે. જો આ જઠર રસ કોઇ પ્રાણીના લોહીમાં બારોબાર દાખલ કરવામાં આવે તો તેથી તે પ્રાણીની લાગણીઓ બહેર મારી જાય છે, અને ઘણી વાર તે પ્રાણી મરીએ જાય છે.

પિત્ત પણ જાણવા જોગ જુદાં જુદાં કામ બજાવે છે. પિત્ત એ એક પાચક રસ છે, એટલુંજ નહિ, પણ તે વળી એક મલીન દોષરૂપ પ્રવાહી છે, અને તેથી ઝાડા વાટે જ્યારે તે બહાર નિકળી જાય છે, ત્યારે તે સાથે કેટલાંક નુકશાનકારક ઝેરો પણ શરીરમાંથી ઓછાં થાય છે. વળી જઠર રસ જેવા એક ઍસીડને લીધે આંતરડાંની અંદરની આવી, નાજુક ત્વચાને નુકશાન થતું અટકાવવાનું કામ પિત્ત કરે છે, કારણ કે, પિત્તને લીધે જઠર રસની ખટાશ નાશ પામે છે. અન્ન રસના સોશણ અને મળત્યાગના વહનની ક્રિયાઓમાં પણ પિત્ત અગત્યની મદદ આપે છે.

જઠર પોતેજ કેમ ઓગળી કે પચી જતી નથી?

જઠર રસની પચનશક્તિ સંબંધી એક સૌથી વધારે નવાઇ જેવી વાત એ છે કે, જો જઠર રસ જઠરના જેવાજ બીજા પદાર્થો, અગર તો બીજા કોઇની જઠરનાજ ટુકડાને ઓગાળીને પચાવી દેઇ શકે છે, તો પછી તેજ જઠર રસને લીધે તેને પેદા કરનાર જઠર પોતેજ કેમ ઓગળીને પચી જતી નહિ હોય? આ અગમ્ય ચમત્કારીક સવાલનો સંતોષકારક ખુલાસો હજુ કોઇ શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી ('ફીઝીઑલૉજીસ્ટ' Physiologist) આપી શક્યો નથી. આ અદ્ભૂત બનાવ એ જ્ઞાનસ્વરૂપ દૈવી સંરક્ષક સત્તાની અખંડ દેખરેખ અને હાજરીનો એક સબળ પુરાવો છે.

તેજ પ્રમાણે જાત જાતના સ્વાદ, રંગ, રૂપ અને ગુણવાળા તરેહવાર ખોરાક અને પીવાના પદાર્થો જે હોજરીમાં દાખલ થાય છે, તેમાંથી એકજ (રાતા) રંગ, રૂપ, ગુણ, સ્વાદવાળા લોહીનું બનવું એ પણ તેટલોજ મોટો ચમત્કાર છે. દરેક મનુષ્યમાં અને પ્રાણીમાં દરરોજ આમ બને છે, અને તે વાત આપણને બહુ જાણીતી થઇ ગઈ છે, છતાં તેથી તેના ચમત્કારમાં કાંઇ ઘટાડો થતો નથી, તેમજ આવા અદ્ભૂત રૂપાન્તરનું રહસ્ય અને સમજુતી આપવાનું કામ પણ વાસ્તવિકરીતે લેશ માત્ર પણ સહેલું થતું નથી. ખરૂં કહીયે તો, હજુ એક પણ ગૂઢ તત્વજ્ઞાની પુરૂષ કે નિપુણમાં નિપુણ વિદ્યાકલાભિજ્ઞ પુરૂષ (Sceintist) આ બનાવને બરાબર રીતે સમજાવી શક્યો નથી; અને આટલી આટલી રસાયણશાસ્ત્ર અને બીજાં શાસ્ત્રોની શોધો થયા છતાં હજુ કોઇ પણ મનુષ્ય એક ટીપું લોહી કૃત્રિમ રીતે શરીરની બહાર બનાવી શક્યો નથી.

પાચક રસોથી ઓગળી ગયેલ અન્નરસ શરીરમાં સીધાઈ રક્ત પ્રવાહમાં ભળી જાય એટલેથીજ કાંઈ પચનક્રિયા પુરી થતી નથી. પચનક્રિયાનો અંતિમ છેડો તો શરીરની સ્નાયુજાળ કે 'ટીસ્યુઝ' Tissues માં આવેલો છે, અને તેમાં છેલ્લામાં છેલ્લી ક્રિયા, જે ખોરાકોને જઠરમાં

પ્રવાહી બનાવી લોહીમાં તે ભળીને શરીરમાં ફરી શકે તેવા કરવામાં આવ્યા હતા, તેમને પાછું ફરીને ઘન રૂપ આપવામાં અને તે રીતે શરીરનું એક અંગજ બની શરીરની ક્રિયામાં એક સંચા તરિકે મદદગાર થાય તેમ કરવામાંજ રહેલી છે.

* * * * * *

ઉપર વર્ણવ્યા પ્રમાણે માણસ માટે પાંચ પોષકતત્વો, પાંચ પચનેંદ્રિયો, અને પાંચ પાચક રસો ઇશ્વરે અથવા કુદરતે બનાવ્યા છે, એ વાત બરાબર સમજીને યાદ રાખ્યા પછી હવે એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કેઃ—

જુદી જુદી દશ પ્રકારની પચન ક્રિયાઓ માણસના શરીરમાં ચાલે છે, જેમાંની કેટલીકને સમજવા માટે તો હવે કાંઈ વાર લાગે તેમ નથી. પચનક્રિયાના આ દશ પ્રકારનાં નામ નીચે પ્રમાણે છે:

(૧) મુખમાંની પચનક્રિયા, જેમાં ખોરાક બરાબર ચવાઇને થુંક સાથે સારી રીતે ભળે છે તે. આને ઘણી વાર ટુંકામાં ચર્વણ અને દ્રાવણ (Mastication and Insalivation) ની ક્રિયા પણ કહેવામાં આવે છે.

(૨) નિગરણ અથવા ખોરાકને ગળે ઉતારવાની ક્રિયા (Deglutition), જે ખોરાક બરાબર ચવાઇને થુંક સાથે ભળીને ઢીલો થયા પછીજ થઇ શકે છે.

(૩) હોજરી કે જઠરમાંની પચનક્રિયા (Stomach Digestion)

(૪) પિત્તવડે થતી પચનક્રિયા (Biliary Digestion).

(૫) 'પૅન્ક્રીઍટીક જ્યુસ' વડે થતી પચનક્રિયા (Pancreatic Digestion).

(૬) આંતરડાંમાં થતી પચનક્રિયા (Intestinal Digestion.)

(૭) શોષણ ક્રિયા (Absorption.)

(૮) પિત્તાશયની પચનક્રિયા (Liver Digestion.)

(૯) પરિક્રમણ (Circulation.)

(૧૦) પરિપાક. (Assimilation.)

મુખમાંની પચનક્રિયા.

પચન ક્રિયાનું વર્ણન ડૉક્ટર મેરી વૂડઍલન એમ. ડી. એ અલંકારિક અને બહુજ રસુજી રીતે પોતાના એક પુસ્તકમાં ઇંગ્રેજી ભાષામાં કરેલું છે, જેનું સાર રૂપ ભાષાન્તર રા. જગન્નાથ પ્રભાશંકર પંડિતે " આપણું ચમત્કારિક તનુમંદિર " એ નામથી કટકે કટકે પ્રસિદ્ધ કર્યું છે, જેમાંથી જરૂર પુરતા ભાગનો અત્ર ઉપયોગ કરવો ઠીક થઈ પડશે.

પચનક્રિયાનું અતિ રસુજી અલંકારિક વર્ણન.

આપણા ચમત્કારિક તનુમંદિરના દિવાનખાના (મુખ) માં જવાનું દ્વાર એ સુંદર અને અદ્ભૂત શકિતવાળા દરવાજાથી ઉઘડે છે અને બંધ થાય છે. આ દરવાજાનાં બારણાં (હોઠ) એક " સ્ફીન્કટર " (Sphincter Muscle) નામના સ્નાયુની મારફત, જેમ તમાકુનો ખલતો (કોથળી) નાડું ખેંચવાથી બંધ થાય છે તેમ અડકાવાય છે. આ દ્વાર સુખ દુઃખની લાગણીઓ અને ઉદ્દગારોને દર્શાવવાના કામમાં પણ આવે છે; અર્થાત સ્મિત હાસ્ય, ખડખડાટ હસવું, સીસોટી વગાડવી વગેરે તેની મદદથીજ થાય છે. વળી વિચાર વગેરે જે વાણી વડે દર્શાવાય છે તે બીજાને પ્રસન્નતા ઉપજાવે છે, તો પ્રસંગે અપ્રસન્નતા પણ ઉત્પન્ન કરે છે.

આ બારણાં (હોઠ) ને આપણે ઘણી રીતે પડદાની ઉપમા પણ આપી શકીયે, કારણ કે તે મૃદુ સ્નાયુઓના બનેલા હોઇ ગુલાબી રંગના પડથી આચ્છાદિત થયેલા હોય છે. કેટલાંક મનુષ્યો-પુરૂષો-ને તો આ દરવાજા પર સુંદર વાળના ગુચ્છાનાં તોરણ બાંધેલાં હોય છે. આ તોરણો (મુછો) શોભામાં મોટો ઉમેરો કરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેમની ઉપર આવેલાં બે નાનાં ગોળ દ્વાર (નસકોરા) ના પહેરેગીરની ગરજ પણ સારે છે. વળી આખા દિવાનખાનામાં ઉત્તમ પ્રકારનો મૃદુ ગાલીચો (શ્લેષ્મ પડ કે ત્વચા: Mucous membrane) જડી દીધેલો હોય છે.

આ સ્થળે એટલું જણાવી દેવાની જરૂર છે કે, આપણા ચમત્કારિક તનુમંદિરના જે જે ખંડ કે ઓરડા બાહ્યસૃષ્ટિ સાથે સંબંધમાં આવે છે તે તે ઓરડામાં સૂક્ષ્મ અને અત્યંત મૃદુ ત્વચા આવેલી હોય છે, અને તેમાં ઘણી વાર જ્ઞાનને ગ્રહણ કરનાર સૂક્ષ્મ જ્ઞાનતંતુઓ રહેલા હોય છે. દરવાજામાં કોઇ પણ ગૃહસ્થનો પ્રવેશ થાય છે કે તેને અમૃત જેવા પવિત્ર રસથી વધાવી લેવામાં આવે છે, અર્થાત મુખમાં કોઈ પદાર્થ જતાં તેનો અંદરની ત્વચા સાથે સંબંધ થતાં મુખમાંથી થુંક ઝરવા માંડે છે.

ચમત્કારિક તનુમંદિરના દિવ્ય દિવાનખાનામાં પ્રવેશ કરવા ઇચ્છનારને (ગ્રાસ-કોળીયાને) બે આજ્ઞાંકિત સેવકો અથવા તેમાંનો એકાદ નોકર (હાથ) દિવાનખાનાના દરવાજા આગળ લેઇ જાય છે કે તુરતજ તેનાં બારણાં આપોઆપ ઉઘડી જાય છે, અને તેમાં થઇને અંદર જતાં દરવાજા પાછા આપોઆપજ બંધ થઈ જાય છે; અને અંદર ધોળાં કપડાં પહેરીને હારબંધ ઉભેલા બત્રીશ નોકરો (દાંત) તે પરોણા (કોળીયા) ને માન આપે છે. દરેક દિવાનખાનામાં પૂરેપૂરા બત્રીસ નોકરો હોય છે એમ નહિ પણ ઘણી વાર ઓછાએ હોય છે. સર્વ સ્થાનમાં તેમણે શ્વેત વસ્ત્ર ધારણ કરેલાં હોય છે એમ નહિ, કારણ કે આપણને જોઇને સુગ આવે એવાં મલિન કપડાં પણ ઘણી વાર તેમણે પહેરેલાં હોય છે. કોઇ કોઇ દેખાવમાં બેડોળ અને રંગે આંખને ન ગમે તેવા હોય છે. કોઈ કોઇ તો શરીરે ગંધાતા હોય છે, અને સડી જઇ તેમનામાં અનેક જંતુઓ પણ પડેલા છે. આવા ખરાબ નોકરોના હાથમાં જતાં ખરેખર ! ગ્રાસરૂપી વ્યક્તિને ઘણોજ કંટાળો આવતો હશેજ. વળી આ ગ્રાસ કે જેને બીજા દ્વારમાં થઇને રસોઇખાનામાં જવાનું હોય છે તેને તે પૂર્વે આ બત્રીશ કે તેથી ઓછા નોકરોની ઇચ્છાને આધીન વર્તીને જવાનું હોય છે. પ્રથમ તો તેનાં કપડાં આ નોકરો ઉતારી લે છે અને પછી તેમને તે અંદરના બીજા નાના દ્વારથી અંતઃપુરમાં જઇ શકે માટે તેમનાં શરીરને નાનાં કરવામાં આવે છે. અર્થાત દાંત ગ્રાસ (કોળીયા) ને ચાવીને ઝીણો ભૂકો કરે છે. આ બત્રીસ નોકરો કેવી રીતે ઉત્પન્ન થયા તે વિષે થોડું જાણવા જેવું છે. આરંભમાં તો તેમનું અસ્તિત્વ બિલકુલ જોવામાં આવતું નહોતું, અને તેથી તે ઉત્પન્ન થશે કે કેમ તેનું પણ ભાગ્યેજ અનુમાન થઇ શકે તેમ હતું. તે વખતે (બાલ્યાવસ્થામાં) તેઓ સુકોમળ શૈયામાં ઉંઘતા હોય છે. આ શૈયાનું સ્થાન જેને આપણે ' જડબાં ' કહીયે છીયે તે છે. પણ થોડા વખત પછી તેમને આ દુનિયાં જોવાની ઇચ્છા થાય છે એટલે એક પછી એક માથું કહાડતા જાય છે. આ સમયે બાળકને વેદના થાય છે, તોપણ તેની તે કાંઈ દરકાર કરતા નથી. પણ પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે તે બહાર પ્રકટ થાય છે જ. આરંભમાં આ દાંત વીશ હોય છે, તે ૭ સાત વરસ સુધી ટકે છે, અને પછી તેમની જગોએ બીજા નવા આવવાને તૈયાર થાય છે. એટલે તેમને પોતાનું સ્થાન છોડીને જવું પડે છે, અને પોતાની પાછળ આવનાર નાના ભાઇને પોતાનું સ્થાન આપવું પડે છે. આરંભમાં

આમની સંખ્યા વીશ હતી. પણ તેમના ગયા પછી બીજા બાર વધારે આવે છે, અને ઉપર નીચે સેાળ સેાળ ગેાઠવાઇ જાય છે. આ પ્રમાણે યથા સમયે યેાગ્ય સ્થાનમાં તેમને ગેાઠવનાર સત્તાને પણ ઓછેા ધન્યવાદ ઘટતેા નથી. શું આ પ્રમાણે તેમને અને એવાજ બીજા અવયવેાને યેાગ્ય સ્થાનમાં ઉત્પન્ન કરનાર કે સ્થિતિ કરાવનાર સત્તા જ્ઞાનવાન છે એમ શું સ્પષ્ટ નથી થતું? થાય છેજ.

જડબાની મધ્યમાં ચાર તિક્ષ્ણ ધારવાળા પાતળા દાંત છે. આ દાંત જે ખેારાક મુખમાં પ્રથમ પ્રવેશે છે તેને ભાગી તેાડીને કકડા કરી નાખે છે. આ પ્રમાણે તેના કકડા થયા પછી તે બીજા દાંત પાસે જાય છે, જે તેને ઘંટીની પેઠે ખૂબ દળી કાઢે છે, અને તેને લેાટ જેવેા ઝીણેા કરી દે છે.

ઘણાં આ ચમત્કારિક મંદિરમાં પ્રવેશને ઇચ્છનાર તેા આ નેાકરેાથી છટકી જાય છે, અને ઝટ રસેાઇયાને મળવાને રસેાડામાં ઉતરી પડે છે. પણ અત્ર આમનેા તિરસ્કાર કરીને તે ગયેલા હેાવાથી ત્યાં પણ તેમનેા તેવેાજ સત્કાર થાય છે. જો આ દાંતની ઇચ્છા પ્રમાણે તે દળાયા હેાત તેા તેમની ઉન્નતિને ઘણેા અવકાશ હતેા. તેમની એકદમ ઉન્નતિ થઈ ગઇ હેાત. જડમાંથી તે ચેતનમાં મળી ગયા હેાત. કેાઈ કેાઈ તેા રૂધિર આદિ સપ્ત ધાતુ રૂપ થઇ ગયા હેાત, કે કેાઇ કેાઈ તેા એથી પણ આગળ વધ્યા હેાત, અને વિચાર રૂપ અતિ ઉન્નત પદને પણ પામ્યા હેાત. પણ આવી ઉન્નત સ્થિતિને નહિ પામવામાં આ બત્રીશ નેાકરેાની અવગણનાજ કારણ છે. વળી આમની અવગણના કરવાથી તેમની ઉન્નતિ નથી થતી, એટલુંજ નહિ પણ તેમની દુર્દશા થાય છે. તેમને મળેલી એક અનુપમ તક તે ખુએ છે, અને તેમને નરક લેાકમાં જવું પડે છે. અર્થાત તેમનું પૃથક્કરણ થયા વિના તેઓ શેાચ વાટે બહાર નિકળી જાય છે. અહેા! શી આ ચમત્કારિક તનુમંદિરની વિલક્ષણતા! વળી આ નેાકરેાને કામ નહિ મળવાથી તે પણ નિર્બળ થાય છે, એ તેમને પણ હાનિ છે. જેમ તેમને કામ સેાંપવામાં આવે છે તેમ તેમનાં શરીર દૃઢ થાય છે, અને તેમ તે વધારે ટકે છે. અને આજ પ્રમાણે શરીરના બીજા અવયવેાના સંબંધમાં પણ છે, કે જેમ તે કસાય છે તેમ તે વધારે સુદૃઢ થાય છે, અને વધારે વર્ષ કામ કરે છે.

આ બત્રીશ ચાકરેાને વળી નિત્ય ચેાળીને સ્નાન કરાવવાની પણ અતિ અગસ છે. તે જે ઠેકાણે ઉભા રહે છે, ત્યાંજ ઉભા રહે છે, તેથી તેમનાં શરીર નિત્ય કાળજીથી સ્વચ્છ કરવાં જોઇયે. અંદર બહાર તથા વચમાંથી પણ તેમને સ્વચ્છ કરવા જોઇયે. લીલાં તાજાં દાતણ, મારી, રાખેાડી, દંતમંજન, બ્રશ વગેરેનેા ઉપયેાગ કરીને પણ તેમને કેાઇ પણ રીતે સ્વચ્છ રાખવા જોઇયે. ઘણાં મનુષ્યેાને એમ ટેવ હેાય છે કે, તેમને સેાય કે સળી વડે સાફ કરે છે. પણ તેથી તે નિર્બળ થાય છે. માટે તે પ્રમાણે કરવું યેાગ્ય નથી. વળી દાંત વડે ન ભાંગી શકે તેવા ઘણા કઠણ પદાર્થો દાંતે ભાગવાનેા પણ પ્રયત્ન કરવેા નહિ. તેમ કરવાથી તેમનું આયુષ્ય ઘટે છે.

દિવાનખાનામાં દાખલ થતા પરેાણાઓ વિષે સારેા ખેાટેા અભિપ્રાય આપનાર એક અમલદાર (જીભ્હા-રસનેંદ્રિય). ગુલાબી જભ્ભેા પહેરીને હમેશાં ઉભેા હેાય છે, અને તેની રજા મળ્યા પછીજ પેલા બત્રીસ નેાકરેા પરેાણાઓની બરાબર સારવાર કરવા લાગે છે. આ અમલદાર પેાતાના સ્થાનથી લેશ માત્ર પણ દૂર જાય નહિ માટે તેના પગ બરાબર જકડી લીધેલા હેાય છે, પણ કેાઈ કેાઇ વાર આ અમલદાર ઉઘાડા દરવાજામાંથી પેાતાનું ડેાકું બહાર કહાડે છે!

પરંતુ આમ કરવું તે સભ્યતાના નિયમનો ભંગ ગણાય છે. દિવાનખાનામાં દાખલ થયેલ પરોણો જો તેને પસંદ પડે છે તો પછી તેની સેવા ઉઠાવવાની પેલા બત્રીસ નોકરોને તે રજા આપે છે; પરંતુ જો કોઈ પરોણો (ખોરાક) આ અમલદારને નાપસંદ પડે તો તેને તુરત દિવાનખાનામાંથી પાછો હડસેલી કહાડવામાં આવે છે. પરંતુ આ અમલદાર (સ્વાદની ઇંદ્રિય) લાંબા વખતના કુસંગથી કે લાંચ રૂશવતથી નાલાયક પરોણાઓને પણ દાખલ થતા અટકાવતો નથી. આ અમલદાર કેવા લોકોને અંદર આવવાની રજા આપે તેનો આધાર તેની કેળવણી ઉપર રહેલો છે. તેથી સ્વાદને એવી રીતે કેળવવો જોઇયે કે જેથી હાનિકારક પદાર્થોને તે આગળ જવાજ દે નહિ. જેમ ધૂળ, કોલસા, કે એવોજ કોઇ પદાર્થ મુખમાં મુકવામાં આવે છે, તો તેના સામે સ્વાદ બળવો ઉઠાવે છે, અને જીભને તે થુંકી કહાડવા ફરજ પાડે છે, તેજ પ્રમાણે આરંભમાં તે મરી, મીઠું, મરચું, મસાલા આદિને પણ બહારજ હાંકી કહાડે છે. પણ તેને વારંવાર મુખમાં મૂકયાજ કરવાથી સમય જતાં પછી તે તેને અનુકૂળ થઈ રહે છે, અને પછી બળવો ઉઠાવતો નથી. આ પ્રમાણે હોવાથીજ મરી મસાલા તથા મિષ્ટાન્નના પદાર્થો મનુષ્યો તનુમંદિરને હાનિ થાય ત્યાં પર્યંત ખાય છે. પણ તે હાનિકારક છે માટે તે પ્રમાણે ન થાય તેવી સાવધાનતા સેવ્ય છે.

કેટલાક લોકોનો એવો સ્વભાવ હોય છે, કે તેમને ત્યાં આવનાર અજાણ્યા માણસને પણ અતડું ન લાગતાં બરાબર ગોઠતું આવે; અને આવાજ મિલનસાર સ્વભાવવાળા કેટલાક હજુરીયા દિવાનખાનામાં તૈયારજ હોય છે. તેઓ નવા આવનાર પરોણાને હાથ, પગ, મુખ, વગેરે ધોવાને પાણી પુરૂં પાડે છે, અને તેમને આગળ વધવાનો રસ્તો સાફ અને સરળ કરી આપે છે. આવા હજુરીયા (લાલસાવી પિંડ કે થુંક પેદા કરનાર ગાંઠો) દિવાનખાનાના બન્ને ખુણા તરફ ત્રણ ત્રણ ઉભા હોય છે, એટલે તેમની કુલ સંખ્યા છ થાય છે. તેમને ખબર હશે કે કેટલાક લોકો પોતાના વર્તનમાં એવા તો અતડા અને અક્કડ હોય છે કે, મશ્કરીમાં આપણે તેમને "ખેળ નાખેલા કપડા" ની ઉપમા આપીયે છીયે. આવા ખેળ જેવા સ્વભાવના પરોણાની ઉપર કહેલા હજુરીઆ ખાસ કાળજી રાખીને બરદાસ ચાકરી ઉઠાવે છે, અને પાકશાળા (જઠર)માં તેમને સહેલાઇથી દોરી જાય છે. આવા મિલનસારપણા અને ચાકરીથી આવા ખેળ જેવા અકડ પરોણા બિચારા ગોળ ગોળ જેવા થઇ જાય છે (અર્થાત થુંકના મિશ્રણથી ખેળ એટલે 'સ્ટાર્ચ' પચીને તેનું ખાંડમાં આગળ વર્ણવી ગયા તે પ્રમાણે રૂપાન્તર થાય છે.)

નિગરણ–Deglutition.

દિવાનખાનાની છત ગોળાકાર ઘુમટ જેવી અંદરથી દેખાય છે, અને તેને કઠણ તાળવું કહે છે. આ દિવાનખાનું, જેને સાધારણ રીતે મુખ કે મ્હોં કહેવામાં આવે છે તેના પાછળના ભાગમાં બે માંસળ થાંભલા ઉભા કરેલા હોય છે, જેમની વચ્ચે એક આછો રાતો પડદો (ગળાનો કોડો–ચેરિયા Uvula) લટકાવેલો હોય છે જેને પોચું તાળવું પણ કેટલીક વાર કહેવામાં આવે છે. આ પડદો બે કામ કરે છે. પહેલું તો દિવાનખાનાને વચલા ખંડ (ગળા) થી જુદો પાડવાનું, અને બીજું જ્યારે ઘન કે પ્રવાહી પદાર્થો ગળામાં ઉતરતા હોય છે ત્યારે પછવાડે અને ઉંચે આ પડદો ખેંચાઇને નાકમાં જતા માર્ગને તેટલો વખત બંધ કરી રાખવાનું.

આપણા અદ્દભૂત દેહમંદિરના વચલા ખંડ તરીકે આપણે ગળાને ઓળખીશું. તે એક નવાઈ જેવો ઓરડો છે, કારણ કે તેને તળીયું તો છેજ નહિ. આ ગળામાંથી જુદા જુદા સાત

માર્ગ ભિન્ન ભિન્ન દિશામાં જાય છે; એટલે કે, એક તો મુખમાં, બે ઉંચે થઇને નાકમાં, બે ઝીણા માર્ગ કાનમાં, એક મેાટેા માર્ગ બન્ને ફેફસાંમાં, અને એક સરિયામ વિશાળમાર્ગ જઠરમાં નીચે જાય છે. આપણે તેા આ બીજા માર્ગ તપાસવાના રહેવા દેઈ આપણા અગાઉ વર્ણવેલા પરેાણા (ખેારાકના ચવાઈ થુંક સાથે મળી તૈયાર થયેલા કોળીયા) સાથે આ વચલા ખંડ (ગળું Pharynx) માં થઇ પાકશાળા કે રસેાડા (જઠર) માં જવાની નિસરણીએ ઉતરીશું. આ નિસરણી (Esophagus) વિચિત્ર પ્રકારની લગભગ નવ તસુ લાંબી, અને છેક સીધી પણ નહિ એવી હેાય છે. વળી જેમ જેમ ખેારાક રૂપી પરેાણા નીચે ઉતરતા જાય તેમ તેમ આ નિસરણી (અન્નમાર્ગ) પાછળથી સંકેાચાતી જાય તેવી બનાવટની હેાય છે, અને તેથી પરેાણાને પાછળથી હડસેલીને પાકશાળામાં જલદી રવાના કરે છે. હવે જો આ પરેાણા છેકજ નાના હેાય છે તેા તેમને દાબીને નીચે ઉતારતાં તેને ફાવતું નથી, અને તે કારણથીજ એક મેાટા કેાળીયા કે ગ્રાસને ગળે ઉતારવા કરતાં એક ઝીણી સરખી ગેાળી ગળી જવાનું કામ આપણને વધારે અઘરૂં લાગે છે. જ્યારે ખેારાક ગળે ઉતરતેા હેાય છે ત્યારે ફેફસાંમાં પવનને જવાનું દ્વાર એની મેળેજ બંધ થઇ જાય છે. જો આ પ્રમાણે વ્યવસ્થા ન રાખી હેાત તેા પેટમાં જતેા ખેારાક પવનની નળીમાં ઉતરી પડી મહા વ્યથા અને ઉત્પાત મચાવી મૂકત. ખાતી કે પીતી વખતે હસવું આવવાથી કે બેાલવા જવાથી કે બીજા કેાઇ કારણથી સહજ ખેારાક જો આ શ્વાસનળીમાં ઉતરી પડે છે તેા આપણને ઘણી અમુઝણ થાય છે, અને તેવા શ્વાસનળીમાં દાખલ થવા જતા ખેારાકને ફેફસાં એવા તેા જોરથી હડસેલી મૂકે છે કે તે ઘણી વાર પાછેા ઉંચે ચઢી મુખમાં કે નાકમાં આવે છે. આવી ક્રિયાને આપણે " અંતરિક્ષ ગયું " કહીને ઓળખાવીએ છીએ.

જઠરની પચનક્રિયા. Stomach Digestion.

બીજા પરેાણા (ખેારાક)ની સાથે નિસરણીએ (અન્નમાર્ગે) ઉતરીને નીચેના છેલા પગથીઆ પર આવતાં આપણે પાકશાળા (રસેાડું Kitchen) એટલે જઠરના મથાળે આવેલા જણાઇએ છીયે. અને તેથી બાકીના ભાગ ઉતારવા માટે આપણને કુદકેાજ મારવેા પડે છે. આ પાકશાળા આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેવેા એક ઓરડેા છે, અને જ્યારે તે ભરાયલેા હેાય છે ત્યારે સાધારણ રીતે એક ફુટ લાંબેા અને ચાર તસુ પહેાળેા હેાય છે. આ પાકશાળાનેા આકાર આડા મૂકેલા શંકુ કે શંખ જેવેા હેાઇ તેનેા સાંકડેા છેડેા જમણી તરફ આંતરડાં સાથે જોડાયલેા હેાય છે. ખાલી જઠરનું વજન માત્ર સાડા ચાર ઔંસ હેાય છે. જ્યારે જઠર ખાલી હેાય છે ત્યારે તે ખૂબ સંકેાચાઇ જાય છે, અને તેની સામસામેની દિવાલ એકમેક થઇ અડકી જાય છે અને અંદરનું શ્લેષ્મ પડનું આચ્છાદન પાટલી વાળેલા ધેાતીઆની માફક લટકે છે. આ પાકશાળા (જઠર) ને ત્રણ પડની મજબુત દિવાલ હેાય છે, છેક અંદરનું પડ મૃદુ શ્લેષ્મ ત્વચાનું અને છેક બહારનું પડ તંતુજાળનું બનેલું હેાય છે. આ બે પડની વચ્ચે સ્નાયુઓનું પડ આવેલું હેાય છે, જેના રેસા ત્રણ જુદી જુદી દિશામાં, એટલે કે, લંબાઇમાં, ગેાળાઇમાં, અને ત્રાંસી દિશામાં પ્રસરેલા હેાય છે. જ્યારે આ ત્રણ રીતે પથરાયલા સ્નાયુ નિયમીતરીતે સંકેાચાવા લાગે છે, ત્યારે ખેારાક સારી રીતે વલેાવાય છે. અહિંયાં આ ધમધેાકાર કામ કરતી અને હાલતી પાકશાળામાં જઠર રસ (' ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ ') નામનેા પાકશાસ્ત્રી કે રસેાઇયેા બહુજ કુશળતાથી પાક પકવવાને તૈયાર હેાય છે. અને જો તેને ઘટતી મદદ મળે છે તેા તે બહુજ પૈાષ્ટિક પદાર્થો તૈયાર કરી

વામાં આવે છે. આ મહાશયો તો ગુપચુપ કોઇને ખબર પણ ન પડે તેવી સફાઇથી પાકશાળા (જઠરા) ઉતરી પડે છે. પરંતુ તેમના આવા વર્તન માટે તેમને ત્યાં કાંઇ બહુ સારૂં સ્થાન કે આવકાર મળતો નથી. ઉલટું તેમને તો ત્યાં આમથી તેમ એવા તો કુદાવવા અને નચાવવામાં આવે છે કે આખરે તેઓ અગાઉના કરતાં પોતાની જાતને નાની અને હલકી પડેલી ('ઇમલશન'ના રૂપમાં આવવાને લાયક થયેલી) જુએ છે. આ રીતે તેમનું અભિમાન ઉતર્યા પછી તેમને હોજરીનો દરવાન ('પાયલોરસ' Pylorus) બીજા બધા પરોણાઓ સાથે આગળ જવા દે છે. આ આગળનો ભાગ તે "અન્નકોષ" કહેવાય છે. તેને કેટલાક લોકો બીજી પાકશાળા (બીજું જઠર કે 'ડયુઓડીનમ' Duodenum or Second Stomach) પણ કહે છે. આ ભાગને લૅટીન ભાષામાં 'ડયુઓડીનમ' એવું નામ આપવાનું કારણ એ છે કે બાર આંગળીઓની પહોળાઇ જેટલી તેની લંબાઇ છે. તેનો આકાર સાંકડો અને ઘોડાના નાળ જેવો વળેલો છે. આ ભાગની દિવાલો પણ જઠરના જેવીજ બનેલી હોય છે. જે ખોરાકનું ઉપરના ભાગમાં ચૂર્ણ થઇ ગયું હોય છે, અર્થાત, જે ભાગીને ઝીણો ભૂકો થઇ ગયો હોય છે, તે હવે આ સ્થાનમાં આવે છે. આ ઠેકાણે તેને બે રસોની મદદ મળે છે, જેમાંનો એક રસ તે પિત્ત છે. પિત્તનું મૂળ રહેઠાણ પિત્તાશય, યકૃત, કલેજું 'લીવર' Liver માં છે. યકૃત અથવા 'લીવર'નું કદ ૧૨×૬×૩ ઇંચ જેટલું, અને તેનું વજન લગભગ ૫૦ થી ૬૦ ઔંસ જેટલું છે, તથા ચોવીસ કલાકમાં તે આશરે ૨૦ થી ૪૦ ઔંસ પિત્ત (Bile) તૈયાર કરે છે. અગાઉ એવું માનવામાં આવતું હતું કે આ પિત્ત તો સ્વભાવે ગરૂર (Aristocratic) હોઈ માત્ર મરકાવાળા (ખુશામતીયા) લોકો (તેલ, ઘી, ચરબી) તરફજ ફક્ત ધ્યાન આપનાર છે. પરંતુ હવે તો આપણે જોઇએ છીયે કે તે બીજાં પણ કેટલાંક કામ કરવા જેટલી સાદાઇ અને નમ્રતા ધરાવે છે. ખરેખર અનુભવીઓ આપણને જણાવે છે કે, 'પૅન્ક્રીએટીક જ્યુસ'ની મદદ વગર તે સ્નિગ્ધ પદાર્થો તરફ સંપૂર્ણ લક્ષ આપી શકતો નથી. જેને કહોવારો (Putrefactive fermentation) કહે છે તેવી ખરાબ હાલતમાં પદાર્થો ન આવી જાય તેવી સંભાળ રાખવાનું કામ પણ પિત્ત કરે છે, અને તેમને સારા મીઠા રાખે છે. વળી ભોજનશાળા (આંતરડાં)માં જમવા માટે તત્પર રહેલા નાના નાના ગૃહસ્થો (Absorbents) પોતાનો ખોરાક ઝટ ઝટ લેઇ શકે તેમ કરવામાં તે ઘણી મદદ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ ભોજનશાળાને વાળી ઝાડી સાફ કરવાના કામમાં પણ તે ખુશીથી મદદ કરવા તૈયાર હોય છે. આમ હોવાથી, હું ધારૂં છું કે, આપણે પિત્તને અભિમાની તથા મોટાઓનો પક્ષપાતી (Aristocratic) ગણવો ન જોઇયે, પણ ઉલટું ઉત્સાહથી અને રાજીખુશીથી જે જે કામ તે બજાવે છે તે માટે તેને આપણે શાબાશી આપવી ઘટે છે.

'પૅન્ક્રીઍટીક' રસવડે થતી પાચકક્રિયા.

અન્નકોષમાં આવેલા પરોણાઓને મળવા માટે તત્પર રહેતો બીજો શખ્સ 'પૅન્ક્રીએટીક જ્યુસ' નામનો પાચકરસ છે. શરીરસામ્રાજ્ય કે તનુમંદિરને જરૂરના ખોરાક પકાવવામાં આ ઘણોજ અગત્યનો કામદાર હોવા છતાં, બીજા કેટલાક નિસ્પૃહી પરમાર્થપરાયણ પુરૂષોની માફક તેનું નામ લોકો ભાગ્યેજ લે છે, અને ઘણાઓ તો તેની હયાતી વિષે કેવળ અજ્ઞાતજ હોય છે. તે ઘણા માયાળુ સ્વભાવનો છે, અને પોતાની પાસે મદદ માગવા આવનારા ધનવાન કે નિર્ધન છે તે સંબંધી એક પણ સવાલ વગર દરેક અને સર્વની જરૂરિયાતો તરફ એક સરખું ધ્યાન આપે છે. 'સ્ટાર્ચ'ને પકાવવાનું થુંકે શરૂ કરેલું કામ તે પુરૂં કરી લે છે, અને 'ઍલ્બ્યુમી-

નૉઇડઝ ' ને પકવ કરવાનું કામ જે જઠરરસે અધુરૂં મૂકેલું તે પોતે મુંગે મોઢે પૂર્ણતાએ પહોંચાડે છે. તેલ, ઘી, ચરબી જેવા સ્નિગ્ધ પદાર્થો ઉપર પણ તે ક્રિયા ચલાવી, તેમને વિચ્છિન્ન કરી દે છે, એમ કહેવાય છે. આ પાચકરસનું નિવાસસ્થાન ' પૅન્ક્રીઆઝ ' છે. પ્રાણીઓના શરીરમાં આ ભાગને ઇંગ્રેજીમાં ' ગળી રોટલી ' કે Sweet Bread જેવું વિચિત્ર નામ આપવામાં આવે છે.

પિત્તાશય અને ' પૅન્ક્રીઆઝ ' એ બે સિવાય પણ અન્નકોષમાં બીજી કેટલીક અભરાઇ અથવા છાજલીઓ શ્લેષ્મ પડની બનાવીને ગોઠવેલી હોય છે, જેથી જગા વધે છે. તે ઉપરાંત વળી ઘણાં ભંડારિયાં કે તાકાં પણ અહિં મૂકેલાં હોય છે, જેને સાધારણ ભાષામાં ગ્રંથિઓ (' ગ્લૅન્ડઝ ' Glands) કહેવામાં આવે છે, અને જે એક પ્રકારનો રસ પાચનક્રિયામાં ઉપયોગમાં આવે તેવો તૈયાર કરે છે.

આંતરડાંમાં થતી પચનક્રિયા.

ઉપરના અન્નકોષમાં થઇને આગળ જતાં ભોજનશાળા (આંતરડાં) આવે છે. આ ભોજનશાળાની પહોળાઈ જો કે લગભગ એક ઇંચ જેટલી છે, પણ તેની લંબાઇ વીશ ફુટ કરતાં પણ વધારે છે. આ ભોજનશાળાની દિવાલો પણ ઉપરના બે અવયવોની પેઠે સ્નાયુ આદિથી ચણાયલી છે. આ ભોજનશાળાના પ્રથમના આઠ ફુટના ભાગને ' જેજ્યુનમ ' Jejunum કહે છે. આ શબ્દ લૅટીન ભાષાનો છે, અને તેનો અર્થ ખાલી એવો થાય છે, કારણ કે મરણ પછી તે હમેશાં ખાલી જોવામાં આવે છે. બાકીના ભાગને આ ભાષામાં ' ઇલીયમ ' Ilium કહે છે, અને તેનો અર્થ ગુંચળું વળેલું એવો થાય છે, અને આ ભાગમાં છે પણ તેમજ. આ ભોજનશાળા આપણા તનુમંદિરના બીજા માળનો ઘણો ભાગ રોકે છે, અને આ બીજો માળ નાનો હોવાથી તેને ગુંચળાની પેઠે વાળીને ગોઠવવાની જે વિશ્વકર્માએ વ્યવસ્થા કરી છે તે યોગ્યજ છે. આ ભાગની અંદરની બાજુમાં પણ વળેલાં ગુંચળાં જેવું છે. વળી તેમાં બીજી પણ કેટલીક ગ્રંથિઓ રહેલી છે, જેમાંથી જુદા જુદા રસો ઝરે છે, અને અન્નને પચાવવામાં સહાય્ય કરે છે. આ ભાગમાં નાનાં નાનાં મોઢાં રહેલાં છે, જે તૈયાર થયેલા ખોરાકને તરત ચૂસી લે છે. આ નાનાં મોઢાં કદી પણ વિશ્રાંતિ લેતાં નથી, કે કદિ પણ કોઇ જાતની રમત રમવાનું પસંદ કરતાં નથી. તે હમેશાં ભૂખ્યાં મનુષ્યોની પેઠે ખાધા કરે છે. આ મોઢાં ઘણાંજ નાનાં છે અને તેમની ૬૦ જેટલી સંખ્યા ભેગી કરીયે તો માત્ર એક ચોરસ તસુનો $\frac{1}{100}$ ભાગજ થાય છે! આ મોઢાં આ આંતરડાંમાં સજ્જડ જડેલાં હોય છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં આ મોઢાં સુંદર નાના વાળ જેવાં જણાય છે, અને આંતરડાંનો આ ભાગ સુંદર મખમલ જેવો જણાય છે. આ છિદ્ર વા મોઢાંને લૅટીનમાં ' વિલસ ' Vilus કહે છે. બટાકા, રોટલી, દુધ, દાળ, ભાત, વગેરે પદાર્થોને ભેગા કરી અને તેમનો ઝીણો ભૂકો કરીને કોઇને ખાવા આપ્યાં હોય તો તે પોતાનું મોઢું પાછું ફેરવે છે, અને અપ્રીતિ દર્શાવે છે. પણ આ નાનાં મોઢાં તેવો કંટાળો દર્શાવતાં નથી, પણ જે આવ્યું તે પ્રીતિથી સ્વાહા કરી જાય છે. આ એકત્ર થયેલા ખોરાકનો સ્વાદ પણ તેમને કેવો આવતો હશે, તે તેજ જાણે! તેમના આગળ જે હાજર થાય છે તે તેઓ જરી પણ અપ્રીતિ દર્શાવ્યા વિના જમી લે છે. જો આ પ્રમાણે તે ન કરતાં હોત તો આ તનુમંદિરને કેટલી હાનિ થાત તેનો ચિતાર આપવો બુદ્ધિમાનને કઠિન નથી.

સોષણ ક્રિયા Absorption.

પાકશાળા તથા અન્નકોષમાંથી આવતો ખોરાક, વલોવાઇને અને તેમાં બીજા રસો મળીને તેનો દુધ જેવો પાતળો રસ બને છે. આ રસને અંગ્રેજીમાં 'ચાઇલ' Chyle કહેવામાં આવે છે અને આ રસ પૂર્વોક્ત નાનાં મોઢાં વડે આંતરડાંમાં ચુસાઇ જાય છે. આ આંતરડાં એજ આપણી ભોજનશાળા છે, અને તેમાં રહેલાં નાનાં છિદ્રો એ ભોજનને જમનાર છે. ખરૂં જોતાં એમને જમવા માત્રનોજ સ્વાદ એ ઉપભોગ લેવાનો હોય છે. તેમના શરીરમાં પૂર્વોક્ત રસ જતાં તેનું રૂપાન્તર થઇને તે તેમના શરીરમાંથી આગળ ચાલી જાય.

આપણે જાણીયે છીયે કે ખાધેલા ખોરાકમાંથી માંસ, હાડકાં વગેરે થાય છે. પણ તેનું લોહી શી રીતે થાય છે કે જેથી તે આખા શરીરમાં નખશિખ ફરી શકે. ખાંડ જે પેટમાં જાય છે તેનું પાણી સાથે લોહીમાં સત્વર રૂપાન્તર થઇ જાય, માટે આંતરડાંમાં કેટલાક રસ (જેને ઇંગ્રેજીમાં 'ડાઇજેસ્ટીવ ફરમેન્ટસ' અથવા 'એન્ઝાઇમ્સ' Digestive Ferments or Enzymes કહે છે તે) તૈયાર થાય છે. આ રસ ગળ્યા પદાર્થો પર ક્રિયા ચલાવે છે. આવા ગળ્યા પદાર્થોને ત્રણ વર્ગમાં વહેંચી નાખી શકાય (૧) કૃત્રિમ ગોળ, ખાંડ, સાકર; (૨) દુધ તથા ફળમાં રહેલાં મીઠાશવાળાં તત્વ; અને (૩) 'મૉલ્ટોઝ' એટલે સ્ટાર્ચના પર પાચકક્રિયા ચાલવાથી તૈયાર થતી શર્કરા. હવે, પુખ્ત વયનાં મનુષ્યોનાં આંતરડાં 'મૉલ્ટોઝ' નામના મિષ્ટ પદાર્થને પચાવનાર રસ ('ફરમેન્ટ') ને મોટા પ્રમાણમાં તૈયાર કર્યા કરે છે. દુધમાં રહેલી શર્કરાને પચાવનાર રસ બાળકોનાં આંતરડાંમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં તૈયાર થાય છે, પણ મોટી ઉમરનાં સ્ત્રી પુરૂષોમાં તે બહુ જુજ પ્રમાણમાં માલુમ પડે છે. પરંતુ કૃત્રિમ ગોળ, ખાંડ, સાકર જેવા ગળપણના પદાર્થો પચાવનાર રસ તો બાળકોમાં કે પુખ્તવયનાં સ્ત્રી પુરૂષોમાં બહુજ જુજ હોય છે, અગર તો ઘણીવાર લગભગ મુદ્દલ હોતો નથી. જે બતાવી આપે છે કે બનાવટી ખાંડ કે ગળપણની ચીજો માણસના શરીરમાં પચે તેવી કુદરતે ગોઠવણ રાખેલી નહિ હોવાથી તે ખાવા લાયક નથી, આવો અભિપ્રાય અનેક વિદ્વાનોનો છે. દાખલ તરીકે વિદ્વાન અમેરિકન ડૉકટર કેલોગ એમ. ડી. લખે છે કે, The ferment which digests cane sugar is least abundant of all, and is often found almost wholly lacking, a fact which indicates that cane sugar is not as well adapted to the human system as is maltose.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે અન્નમાંથી જે Chyle 'ચાઇલ' નામનો દુધ જેવો રસ થાય છે, તે આંતરડાંમાં રહેલાં પેલાં નાનાં છિદ્રો વાટે ચૂસાયા પછી અન્નરસવાહક ગ્રંથિઓમાં જાય છે. પૂર્વોક્ત 'ચાઇલ' નામના રસને આપણે અન્નરસ કહીશું, અને આ રસ જે ગ્રંથિઓ પેલાં નાનાં છિદ્રમાં થઇને જાય છે તેને "અન્નરસવાહક ગ્રંથિઓ" કહીશું. આ ગ્રંથિઓને અંગ્રેજીમાં Lacteals 'લૅકટીઅલ્સ' કહે છે, 'લૅકટીઅલ શબ્દમાં Lec 'લૅક' એ લૅટીન છે અને તેનો અર્થ દુધ એવો થાય છે, તાત્પર્ય કે પેલા દુધ જેવા પદાર્થને વહન કરનાર તેને 'લૅકટીઅલ' કહેવામાં આવે છે. આ અન્નરસવાહક ગ્રંથિઓ જેના વડે આંતરડાં બંધાયલાં છે તેમાં રહેલી છે, અને તેમનો સંબંધ બીજી ગ્રંથિઓ કે જેને અંગ્રેજીમાં 'લીમ્ફૅટીક ગ્લૅન્ડઝ' (Lymphatic Glands) કહેવામાં આવે છે, તેની સાથે સંબંધવાળી છે. આ સંબંધ વડે જે અન્નરસવાહક ગ્રંથિઓ હોય છે તે આ 'લીમ્ફૅટીક' ગ્રંથિઓમાં લઇ જવાય છે. આ ગ્રંથિ-

એાને 'લીમ્ફૅટીક' એવું નામ એટલા માટે આપવામાં આવ્યું છે કે, તે જે રસને વહન કરે છે તેને 'લીમ્ફ' Lymph કહેવામાં આવે છે. આ 'લીમ્ફૅટીક' ગ્રંથિએા વરાણા જેવડી હોય છે. વાદળી ઉપર પાણી રેડતાં જેમ તે તેને ચૂસી લે છે, તેમ પૂર્વોક્ત અન્નરસવાહક ગ્રંથિએા-માંથી જે રસ રેડવામાં આવે છે તે આ વાદળી જેવી 'લીમ્ફૅટીક' ગ્રંથિએા ચૂસી લે છે, આ રસ 'લીમ્ફૅટીક' ગ્રંથિએામાં થઇ વળી બીજી 'લૅકટીઅલ્સ' નામની રસવાહક ગ્રંથિએામાં જાય છે, અને છેવટે તેને માટે નિર્માણ થયેલા એક સ્થાનમાં તે જાય છે. આ સ્થાનને Receptaculam Chyli 'રિસેપ્ટેક્યુલમ ચાઇલી' અર્થાત 'ચાઇલ' નામના રસને રાખનાર સ્થાન કહેવામાં આવે છે. આ દુધ જેવેા રસ જ્યારે 'લીમ્ફૅટીક' નામની ગ્રંથિએામાં થઇ જાય છે, ત્યારે કાંઇક ઘટ્ટ થાય છે, અને તેમાં શ્વેત પુરેા રચાય છે. જે ભાગમાં આ રસ એકત્ર થાય છે તે ભાગ આગળ વૃક્ષસ્થળના સંબંધવાળી જે નળિકા છે તેનેા તળેનેા ભાગ આવેલેા છે, ઉપર આપણે કહી ગયા તે 'લીમ્ફ' નામના રસને વહી જનાર 'લીમ્ફૅટીક' ગ્રંથિએા આજ ઠેકાણે હેાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરના બીજા ભાગેામાં પણ હેાય છે. આ 'લીમ્ફ' નામનેા રસ કેવી રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે, તથા તેનેા શેા ઉપયેાગ છે, તે આગળ જણાવવામાં આવશે. આ ભેાજનશાળાનેજ લગતેા જે બાકીનેા ભાગ છે તે મેાટાં આંતરડાંનેા છે, અને તે મળને બહાર કાઢી નાખવાનું કાર્ય કરે છે. ભેાજનશાળા સાથેજ આ ભાગ રહેલેા છે એ જાણીને પવિત્રાપવિત્રીનેા વિચાર કરનાર ઘણાં મનુષ્યેાને અયેાગ્ય લાગશેજ. તે જો ન હેાત તેા આખા શરીરમાં અપવિત્રતા વ્યાપત. તેથી અપવિત્ર જેવું કાર્ય કરતાં છતાં તે પવિત્રજ છે. કુદરતની દૃષ્ટિથી પેાતાનું કાર્ય નહિ કરનારજ અપવિત્ર છે. પેાતપેાતાનું કાર્ય કરનાર સર્વ પવિત્ર છે, અથવા તેા પવિત્ર અપવિત્ર એવા ભેદ તેની દૃષ્ટિમાં છેજ નહિ. આ મેાટું આંતરડું ઉપર ચઢતાં યકૃત-'લીવર' સુધી પહેાંચી જાય છે, અને તે વાંકી ચુંકી સ્થિતિમાં પડેલું છે. નાની આંતરડી કરતાં મેાટું આંતરડું પહેાળું છે. કેાઇ કેાઈ ઠેકાણે આની અંદરનેા ભાગ સાંકડેા પણ હેાય છે, કે જેથી તે ભાગમાં રસવાળેા પદાર્થ ગયેા હેાય છે તેા ત્યાં આગળ તે રસ ચૂસાઇ જાય છે, અને પછી તે મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. આ ભાગને નિત્ય સ્વચ્છ રાખવાની અત્યંત અગત્ય છે. તે સ્વચ્છ રહેતાં આખું શરીર સ્વચ્છ રહે છે અને તે મલિન રહેતાં આખા શરીરને મલિન ને રેાગી કરે છે. ખેારાક વિશેષ ખાવાથી, અગર બરાબર ચાવ્યા વિના ખાવાથી આ ભાગ બરાબર સ્વચ્છ રહી શકતેા નથી. ઘણા રેાગેાનું કારણ આ ભાગની અસ્વચ્છતા એજ છે. ઘણાં મનુષ્યેા વારંવાર બંધકેાશને મટાડનાર દવા ખાય છે તે પણ લાભકારક નથી. પ્રસંગે પ્રસંગે 'ડુશ' એટલે બંધકેાશને મટાડનાર બસ્તીયંત્રનેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે તેા આ ભાગ સારી રીતે ધેાવાઇને સ્વચ્છ થઈ જાય છે. ખુલી હવામાં કસરત, ચાલવું, દેાડવું, ફરવું વગેરે વ્યાયામથી આ ભાગ હમેશાં સારી રીતે સ્વચ્છ રહે છે અને આરેાગ્ય આપે છે.

પિત્તાશયમાં થતી પચનક્રિયા. Liver Digestion.

ખેારાક ઉપર પિત્તાશય નામના એક અગત્યના અવયવની અદ્‌ભૂત ક્રિયા ચાલે છે. જઠર અને આંતરડાંમાં જે 'એૅલ્બ્યુમીન' પચ્યાં હતાં, તેની ફરી તપાસણી 'લીવર' કે યકૃત કરે છે એમ કહીયે તેા ચાલે. આ તપાસણી કામદાર છેવટના સુધારા વધારા (Finishing touches) કરે છે, અને જો કાંઇ અસાધારણ કે નુકશાનકારક ઝેરી પદાર્થો ભેગા ઘસડાઈ આવ્યા હેાય તેા

તેમને પકડી જુદા પાડી શરીરમાંથી દેશનિકાલ કરવાની ગોઠવણ કરે છે. 'સ્ટાર્ચ' જે બીજી પચન ક્રિયાઓથી બદલાઇને શર્કરાના રૂપમાં આવેલી હોય છે, તેને વળી યકૃત કે 'લીવર' પ્રાણીજ 'સ્ટાર્ચ' (Animal Starch or Glycogen) અથવા 'ગ્લાઇકોજન' માં ફેરવી નાખે છે. આ 'ગ્લાઇકોજન' ઘસાતા સાંધા વગેરેના ભાગને સુંવાળા રાખનાર તેલની ગરજ સારે છે, અને વધારેનો ભાગ યકૃતમાંજ ભરાઇ રહી ત્યાંથી શરીરમાં જ્યાં જ્યાં જ્યારે જ્યારે ગરમી પેદા કરવા કે શક્તિ પુરી પાડવા માટે જોઇયે ત્યાં ત્યાં ત્યારે ત્યારે આ 'ગ્લાઈકોજન' તે જરૂર પુરતા પ્રમાણમાં રવાના કરે છે. યકૃત જે બીજાં કેટલાંક કામ કરે છે તેમાં આ પ્રકારની તેની સેવા કંઇ ઓછી અગત્યની ગણાય નહિ. એક વખતના ભોજન પછી બીજા ભોજનની વચ્ચેના વખતમાં શરીરને જરૂર પડે તેમ તેમ રફતે રફતે શર્કરાયુકત પદાર્થો પુરા પાડનાર આ ભુંખરા રંગના મોટા અવયવ (યકૃત કે 'લીવર') ની ક્રિયા શરીરમાં એક સમજશક્તિ ધરાવનાર જીવની હયાતીનો પુરાવો આપે છે, કે જે ચિતિશક્તિ આખા તનુમંદિરમાં ચાલતી અનેકવિધ અગમ્ય ક્રિયાઓપર દેખરેખ રાખી વ્યવસ્થાપક તરિકે કામ કરે છે.

આ ઉપરથી મનુષ્ય શરીરને સૃજનાર મહેશ્વર સત્તાની અદ્દભૂત કૃપા અને અગાધ ડહાપણનો આપણને બીજો એક સબળ પુરાવો મળે છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરનું હિત સંચવાય, અને તેની જરૂરિયાતો પુરી પડે માટે આ દૈવી સત્તા કેટલી કાળજી રાખવા પોતે હાજર રહે છે તેનું કંઇક ભાન આપણને થાય છે. ખોરાકમાં રહેલી 'સ્ટાર્ચ' ના પાચનથી તૈયાર થતી બધી શર્કરા (જેનું પ્રમાણ આપણા દરરોજના ખોરાકના કુદરતી પ્રમાણથી વજન અને કદમાં અરધો અરધ કરતાં પણ વધારે હોય છે; એટલે કે દરરોજનું લગભગ એક શેર જેટલું હોય છે તે) જો એકદમ લોહીમાં દાખલ થઇ શરીરમાં ફરવા લાગે તો શરીરમાં ઉષ્ણતા પેદા કરનાર ક્રિયાઓ બહુજ બહેકી કે વધી જાય; અગર જો આ પ્રમાણે ન થતાં લોહીમાં એકદમ ઉમેરાયલી આ શર્કરા 'ઑક્સીજન' વાયુ સાથે મળી ઉષ્ણતા પેદા કરે નહિં (not being oxidized or burned) તો પછી મુત્રપિંડ તુરતજ જાગ્રત થઇ આ બધી સાકરને પેશાબ મારફત કાઢી નાખવાની માથાતોડ મહેનત કરશે અને તેથી પરિણામે મહા મહેનતે પચાવેલ ખોરાક કંઇ પણ કામમાં આવ્યા વિના આ રીતે પેશાબ વાટે ધોવાઇને બહાર નિકળી જશે. આવીજ આબેહુબ સ્થિતિ મધુપ્રમેહ કે મીઠી પેશાબ (Diabetes) ના દરદવાળા મનુષ્યના શરીરમાં જોવામાં આવે છે, અને તેના પેશાબમાં ધોવાતી સાકરના પ્રમાણનો કાંઈ નિયમજ રહેતો નથી. આગળ કહેવાઇ ગયું છે તે પ્રમાણે યકૃત દરેક જાતની ખાંડને એકસરખી સરળતાથી વાપરી શકતું નથી. જેમ જુદી જુદી જાતનાં બળતણ ઓછી વધારે સહેલાઇથી બળવાના ગુણવાળાં હોય છે, તેજ પ્રમાણે કેટલીક જાતની શર્કરાને ભરી રાખવાનું અને વહેંચી આપવાનું કામ યકૃત વધારે સહેલાઈ અને સફાઇથી કરી શકે છે. બધી જાતનાં મિષ્ટ તત્વોમાં શેરડીના રસને ઉકાળી બનાવેલ કૃત્રિમ ગોળ, ખાંડ, સાકરની વ્યવસ્થા કરતાં યકૃતને બેહદ કડાકુટ પડે છે. પુખ્ત વયનાં મનુષ્યોનાં યકૃત દુધની શર્કરાને પણ બરાબર સારી રીતે વાપરી શકતાં નથી. પરંતુ 'સ્ટાર્ચ' પર 'સૅલાઇવા' કે થુંક અને 'પૅન્ક્રીએટીક જ્યુસ' ની પાચનક્રિયા થવાથી તૈયાર થયેલ 'મોલ્ટોઝ' નામની શર્કરા અને ફળમાં રહેલ 'લેવ્યુલોઝ' નામની શર્કરાને તો યકૃત ઘણીજ ઝડપથી અને સહેલાઇથી વાપરી શકે છે.

ઉપર જણાવી ગયા કે, સારી રીતે ચાવેલું તથા થુંક સાથે મિશ્રિત થયેલું અન્ન ગળામાં થઇને જઠરમાં જાય છે. ત્યાં જઠરના અંદરના પેટમાં ચારે બાજુએ રહેલી નળીઓમાંથી એક પ્રકારનો પ્રવાહી "જઠરરસ" ઝરવા માંડે છે અને તેનું અન્ન સાથે, આપણા લોકો જેમ વલોણું કરે છે તેમ, એક પ્રકારની વલોવવા જેવી ક્રિયાથી મિશ્રણ થાય છે. એ મંથનની ક્રિયા ચાલવાથી આપણે ખાધેલું અન્ન બદલાઇને ગુલાબી અને જરા

'પોરટલ સરક્યુલેશન' Portal Circulation.

ભુરા રંગની લાહી જેવું થાય છે જેને 'આમરસ' (કે ઇંગ્રેજીમાં 'ચાઇમ' Chyme) કહે છે. પછી આ આમરસ હોજરીના બીજી તરફના 'પાયલોરસ' નામના મુખમાં થઈને આંતરડાંમાં ઉતરવા લાગે છે ત્યારે તેમાં આગળ જણાવી ગયા પ્રમાણે 'પૅન્ક્રીએટીક જ્યુસ', પિત્ત કે 'બાઇલ', અને આંતરડાંના રસ મિશ્ર થાય છે. આવી રીતે જે મિશ્રણ થાય છે તે બહુધા સફેદ રંગનું પ્રવાહી હોય છે તેને ઇંગ્રેજીમાં "ચાઇલ" Chyle કહે છે. હોજરીના મુખ સાથે જોડાયલો આંતરડાંનો છેક ઉપરનો બાર આંગળાંની પહોળાઈ જેટલો લાંબો ભાગ જેને 'ડ્યુઓડિનમ' કહે છે તેમાં થઇને આ 'ચાઇલ' નાનાં આંતરડાંના બાકીના ભાગ, જેને 'જેજ્યુનમ' અને 'ઇલીયમ' (Jejunum and Ileum) કહે છે, અને જે બન્નેનું સામટું ઇંગ્રેજી નામ 'મેસેન્ટેરિક ઇન્ટેસ્ટાઇન્સ' (Mesenteric Intestines) પણ છે, તેમાં ઉતરે છે. આ નાનાં આંતરડાંની દિવાલોમાં બે જાતની બારિક બારિક નળીઓ પથરાયલી હોય છે. આમાંની એક જાતની નળીઓને 'લિમ્ફૅટિક્સ' અથવા 'લૅક્ટીઅલ્સ' કહે છે. આવી આંતરડાંમાં આવેલી 'લિમ્ફૅટિક્સ' શરીરમાં બીજા ભાગોમાં આવેલી 'લિમ્ફૅટિક્સ' નામની નળીઓથી બનાવટમાં કોઈ ખાસ રીતે જુદી પડતી નથી. પરંતુ આંતરડાં સાથે જોડાયલી 'લિમ્ફૅટિક્સ' માં દુધ જેવા સફેદ રંગનું 'ચાઇલ' કે અન્નરસ વહેતું રહેતું હોવાથી તેમને સાધારણ રીતે 'લૅક્ટીઅલ્સ' કહેવામાં આવે છે. જાતજાતના પાચકરસોની ક્રિયાથી ખાધેલા ખોરાકમાંથી જે રસ બને છે, તેમાંથી ખાસ કરીને 'ઇમલ્સીફાઇડ' થયેલ ઘી, તેલ, ચરબી જેવાં તત્વોનેજ આ 'લૅક્ટીઅલ્સ' નામની નળીઓ ચૂસી લેઇ તેને એક મોટી 'થોરેસિક ડક્ટ' (Thoracic duct) માં રેડે છે. આ 'થોરેસિક' નલિકાનો નીચેનો ભાગ પહોળો હોય છે, અને તેને "ચાઇલ નામના રસને એકઠો કરવાનું કે ભરવાનું પાત્ર' (Receptaculum Chyli i. e. Receptacle or Cistern of the Chyle) કહેવામાં આવે છે. આ 'થોરેસિક ડક્ટ' માં આવેલ ખાસ કરીને સ્નિગ્ધ તત્વોવાળોજ રસ ઉંચે ચઢી ડાબી તરફની 'સબક્લેવીઅન વેઇન' (Left Subclavian vein) નામની લોહીની નસ મારફત રક્તાશય કે હૃદયમાં પહોંચી શરીરમાં ફરતા બીજા લોહીરૂપજ બની જાય છે. પરંતુ 'સ્ટાર્ચ' અને 'આલ્બ્યુમીન' વગેરે તત્વોવાળો રસ જે આંતરડાંમાં બાકી રહી જાય છે તેને કેટલીક બીજી જાતની નળીઓ 'વેઇન્સ' veins ચૂસી લે છે, અને તેને એક મોટી 'પોરટલ વેઇન' (Portal vein) નામની નળીમાં રેડે છે. વળી જઠર, પ્લીહા, બ્હરોળ, તલ્લી–'સ્પ્લીન' Spleen, 'પૅન્ક્રીયાઝ', આંતરડાં વગેરે પચનક્રિયાની સાથે સંબંધ ધરાવતા અવયવોને જે લોહી પુરૂં પાડવામાં આવે છે તે લોહી જ્યારે 'વેઇન્સ' માં દાખલ થાય છે, ત્યારે શરીરના બીજા ભાગના લોહીની પેઠે તે બારોબાર તુરત હૃદયના જમણા ખાનામાં દાખલ થતું નથી, પરંતુ તે પણ ઉપર કહેલી 'પોરટલ વેઇન' માં દાખલ થઇ પચેલા ખોરાકના રસ ભેગું ભળી યકૃત, પિત્તાશય, કલેજું કે 'લીવર' Liver માં દાખલ થાય છે. આ 'લીવર' માં વાળ જેવી ઝીણી અનેક નળીયો કે કેશવાહિનીઓ (Capillaries) હોય છે તેમાં જતાં આ અન્નરસ બહુજ પથરાઈ જાય છે, અને

યકૃતનાં ચેતનમય અણુઓ કે પુટો (Cells) ના સાક્ષાત સંબંધમાં આવે છે. આમ થવાથી આ પુટ અથવા 'સેલ્સ' અન્નરસ સાથે ભળીને આવેલા નિરૂપયોગી, મલિન, હાનિકાર પદાર્થોને જુદા પાડી શરીરમાંથી પિત્તના રૂપમાં કાઢી નાંખી શકે છે, અને તે ઉપરાંત આગળ વર્ણવી ગયા છીયે તેમ પચેલી 'સ્ટાર્ચ' માંથી 'ગ્લાયકોજન' નામની શર્કરા (Glycogen or Liver-Starch) પણ બનાવીને સંગ્રહી રાખી શકે છે. વળી પાચન થઇ આવેલાં 'આલ્બ્યુમીન' વગેરે પોષક દ્રવ્યોમાં પણ યકૃત કે 'લીવર' કેટલાક ઉપયોગી ફેરફારો કરી શકે છે.

પરિક્રમણ. Circulation.

યકૃત કે 'લીવર' માંથી પસાર થયેલા પોષક દ્રવ્યો આખરે રક્તાશય કે હૃદયમાં જઇ પહોંચે છે. અને ત્યાં શરીરના બીજા લોહી સાથે ભળી જઇ, ફેફસાંના પ્રાણવાયુના સંયોગથી ચેતનને પામી આખા શરીરમાં સર્વ સ્થળે ભ્રમણ કરવા લાગે છે. અને તે રીતે શરીરના નાનાં મોટા એકેએક ભાગને શક્તિ (Potential Energy) અને ઘસારાની ખોટ પુરવા માટે જોઇતાં સ્થૂલ દ્રવ્યો આખરે પુરાં પડે છે.

પરિપાક. Assimilation.

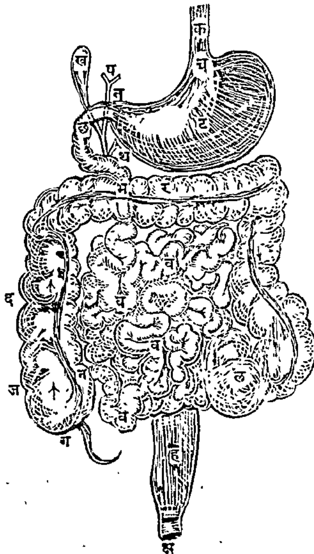
પચન અને પોષણ ક્રિયાની છેલ્લી કક્ષા કે અંતિમ સોપાન પ્રવાહી લોહીને ઘન સ્નાયુ આદિનું રૂપ આપવામાં આવે છે. આવા રૂપાન્તરની ક્રિયા જઠરમાં થતી ક્રિયાથી કેવળ ઉલટા પ્રકારની છે. કારણ કે, જઠરમાં ઘન ખોરાકો દ્રવ કે પ્રવાહી રૂપને પામે છે, જ્યારે આ પરિપાકની ક્રિયામાં દ્રવ કે પ્રવાહી રક્તમાંથી પાછા ફરીથી ઘન સ્નાયુ આદિ સજીવ અવયવો તૈયાર થાય છે. અને અહિંજ આ રીતે રૂપાન્તરની ક્રિયા પૂર્ણ થાય છે. શરીરનો દરેક 'ટીસ્યુ' Tissue કે ભાગ પોતાનો ઘસારો પુરવા અને નવીન રચાવા માટે જરૂરનાં તત્વો લોહીમાંથી ખેંચી લે છે, અને તેવાં ચૂસેલાં પોષકતત્વોમાંથી પોતાના જેવીજ ગુંથણીવાળા સજીવ ભાગ ઘડી કહાડે છે. આ પરિપાક કે પોષણની ક્રિયા અને સૃજનક્રિયામાં કાંઇજ ભેદ નથી એવો મત દર્શાવતાં સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ડૉકટર કેલોગ એમ. ડી. કહે છે કે, Assimilation is nothing more nor less than creation. It is the formation of living substances, the building of tisues and organs, living machines out of the blood, the stream of life which serves as a sort of circulating market, or one might say, a canal, along which the nutritive elements prepared in the stomach or other digestive organs, are conveyed to the places where they are needed. "સર્જનક્રિયા કરતાં આ પરિપાક કે પોષણની ક્રિયા જરા પણ કમીજારતી નથી. લોહી કે જે એક ફરતા બજાર જેવો જીવનપ્રવાહ છે. અગર તો એમ પણ કહી શકાય કે, જઠરમાં અથવા બીજી પચનેંદ્રિયોમાં તૈયાર થયેલ પોષકરસને જ્યાં જ્યાં જોઇએ ત્યાં ત્યાં પહોંચાડનાર એક નહેર જેવું છે તે રક્તમાંથી સજીવ સંચા, એટલે સચેતન ઇંદ્રિયો, અવયવો કે સ્નાયુઓ રૂપી જીવતા પદાર્થોને રચવાની જે અદ્ભૂત ક્રિયા તેનું નામજ પરિપાક કે પોષણ ક્રિયા છે."

શરીરનાં 'ટિશ્યુ' ઓમાં કેટલાક ચમત્કારિક પદાર્થો મળી આવે છે, કે જેઓ પરિપાકની ક્રિયા પર કાબુ ધરાવનાર નિયંતા કે વ્યવસ્થાપક (Regulators) ગણી શકાય. આવાં દ્રવ્યો (Enzymes) યકૃત, 'પૅન્ક્રીયાઝ' અને શરીરની અંદર રહેલી બીજી કેટલીક મોટી ગ્રંથિઓ (Glands) માં તૈયાર થાય છે. 'પેપસીન' અને બીજાં પાચક દ્રવ્યોના જેવાંજ આ દ્રવ્યો ('એન્ઝાઇમ્સ') ની અસરને લીધેજ દ્રવરૂપ પ્રવાહી રક્તમાંથી ઘન-ઘટ્ટ 'ટિશ્યુ', તંતુ જાળ-સ્નાયુઓ કે શરીરના સર્વ ભાગ રચાય છે. વળી આ 'એન્ઝાઇમ્સ' ને લીધેજ 'ઓક્સીજન' પ્રાણ-

વાયુ ખોરાકમાંથી તૈયાર થયેલાં પોષક તત્વોની સાથે મળી જઈ નિગૂઢ શક્તિને જરૂર પુરતા પ્રમાણમાં પ્રકટ રૂપ ધારણ કરાવે છે. આવાં લગભગ ૭ સાત જુદી જુદી જાતનાં 'એન્ઝાઇમ્સ' લોહીમાં રહેલાં છે, અને તે દરેકને કોઇ એક ખાસ ફરજ બજાવવાની હોય છે. આ ઉપરાંત વળી બીજાં કેટલાંક 'એન્ઝાઇમ્સ' સ્નાયુઓમાં અને તેથી પણ બીજી જાતનાં કેટલાંક જ્ઞાનતંતુઓનાં કેન્દ્ર (Nerve centers) માં રહેલાં હોય છે. આવાં તરેહવાર 'એન્ઝાઇમ' તત્વો અદ્દ્ભૂત રીતે પોતપોતાનું કામ કેવી રીતે કરે જતાં હશે તેનો ખુલાસો મેળવવા માટે આપણને કબુલ કર્યા વગર ચાલશે નહિ કે, તેઓ પોતે દિવ્ય પ્રતિનિધિઓ (Divine agencies) હોઇ, સમસ્ત વિશ્વમાં ચાલતી નાની મોટી સર્વ ક્રિયા પર સામ્રાજ્ય ભોગવતી અને તેમને નિયન્ત્રિત કરતી અપૂર્વ, અગમ્ય, અગાધ, અદ્દ્ભૂત જ્ઞાનસ્વરૂપ મહેશ્વર સત્તાની ઇચ્છા અને આજ્ઞાને અનુસરીનેજ વર્તે છે.

* * * * * *

પચનક્રિયા અને પચનેંદ્રિય વિષે ઉપર પ્રમાણે જે લંબાણવિવેચન થઈ ગયું છે, તે સમજવું વધારે સરળ થઇ પડે માટે પચનેંદ્રિયનું એક ચિત્ર છાપવાની જરૂર જણાઈ છે.



कच એ અન્નમાર્ગ અથવા 'ઍલીમેન્ટરી ડકટ' છે. જે મુખથી જઠર સુધી પહોંચતી એક નળી રૂપ છે.

च એ જઠરનું ઉપલું મુખ કે દ્વાર છે.

ट એ જઠર છે.

त એ જઠરનું બીજી તરફનું " પાયલોરસ " નામનું મુખ છે.

प એ ' હેપેટિક ડકટસ ' અથવા ' લિવર ' માંથી જેમાં પિત્ત આવે છે તે નળીઓ છે.

ख એ ' ગૅાલ બ્લૅડર' કે પિત્તની કોથળી છે.

थ એ ' પૅન્ક્રીએટિક ' રસને આવવાની નળિકા છે.

तछप એ ' ડયુઓડિનમ ' છે, જેના વડે જઠર નાનાં આંતરડાં સાથે જોડાયલી છે !

भ એ અક્ષરની બન્ને તરફ ટપકાં ટપકાં વાળી લીટીઓ છે ત્યાં આગળ થઇને ' ડયુઓડિનમ ' મોટા આંતરડાની પાછળ થઈ નીચે ઉતરી નાનાં આંતરડાં સાથે જોડાય છે.

चवच એ નાનાં આંતરડાં છે !

ग એ ' સીકમ ' Ceacum નામનો મોટા આંતરડાનો શરૂઆતનો ભાગ છે. અને તે ભાગ આગળજ જ્યાં નાનું આંતરડું આવીને જોડાય છે અને જ્યાં व અક્ષર મૂકેલો છે તે નાના આંતરડાના છેડાને ' ઈલીયમ ' કહે છે.

जद એ ઉંચે ચડતું મોટું આંતરડું છે.

भर એ મોટા આંતરડાનો આડો ભાગ છે.

ल એ ' સિગ્મૅાઇડ ફ્લૅક્ષ્ચર ' કહેવાય છે.

हक्ष એ ' રેકટમ ' કહેવાય છે.

क्ष એ ગુદદ્વાર છે.

ग આગળ જે પુંછડી જેવું લટકે છે તે ' વર્મિફૅાર્મ ઍપેન્ડીક્સ ' કહેવાય છે.

गजदभरलहक्ष એ આખું મોટું આંતરડું છે.

બીજી બાબતોમાં તેમ પચનક્રિયાની બાબતમાં પણ ' *Well begun is half done* ' એ ઇંગ્રેજી કહેવત પ્રમાણે જે કામની શરૂઆત સારા પાયાપર થઇ તે કામ અર્ધું તો પાર પડીજ ગયું સમજવાનું છે. અને તેથી પચનક્રિયાનો આરંભ જે ચર્વણ અને દ્રાણ તે ઉપર આરોગ્યને ઇચ્છનાર દરેક મનુષ્યે ઘણુંજ ધ્યાન આપવાનું છે. આ અગત્યની બાબતપર વાંચકોના મનમાં સારી અસર થાય માટે લંબાણ થવાનો સાહસ વહોરી લઇને પણ શ્રીયુત છોટાલાલ જીવનલાલે શ્રી મહાકાલમાં પ્રસિદ્ધ કરેલ એક ઉપયોગી લેખનો ઉતારો નીચે છાપવાની આવશ્યકતા અમે જોઇ છે:-

' ફ્લેચેરિઝમ ' અથવા ચર્વણ.

" પૃથ્વીના સર્વ દેશોમાં કેળવાયલા મનુષ્યોમાં મિ. હોરેસ ફ્લેચરના નામથી કોઇકજ મનુષ્ય અજાણ્યું હશે. આહાર ને ચાવવાનું જો કોઇએ પણ જગતને શીખવ્યું હોય તો તે મિ. ફ્લેચર છે. ફ્લેચરના પૂર્વે આહારને ચાવવાનું જગત્ જાણતું નહતું, એમ કહેવાનું તાત્પર્ય નથી; નાના મોટા સર્વ ખાતી વખતે ચાવે છે, પરંતુ પ્રત્યેક ગ્રાસને કેટલો ચાવવો જોઇએ, યથાર્થ ચર્વણ (ચાવવાની ક્રિયા) ના કેવા ભારે લાભ છે, આહારને યથાર્થ ન ચાવવાથી કેવાં ભારે નુકશાન થાય છે, એ વગેરે બાબતો તો મિ. ફ્લેચરેજ જગતને શાસ્ત્રીય રીતે સિદ્ધ કરી આપી

છે. ફ્લેચરની આ શોધથી તેનું નામ જગતમાં એટલું બધું તો પ્રસિદ્ધ થઇ ગયું છે કે વિદ્વાનોએ તેના ઉપરથી ચર્વણની ક્રિયાનું 'ફ્લેચરિઝમ' [Fletcherism] એવું નામ પાડયું છે.

આહારને ચાવવાના આ એકજ વિષય ઉપર મિ. ફ્લેચરે એટલા બધા વિદ્વતા ભરેલા પ્રયોગો કર્યા છે, અને તે દ્વારા આરોગ્યના સંબંધમાં જગતને એટલું બધું ઉપયોગી જ્ઞાન આપ્યું છે કે ચર્વણકળામાં વિદ્વાનો તેને સર્વોપરી પ્રમાણભૂત પુરૂપ માને છે.

ફ્લેચરનું વય* આજે સાઠ વર્ષનું થયું છે. તોપણ એક યુવાન કરતાં પણ તેના શરીરમાં વધારે બળ છે. તેની ત્વચા શુદ્ધ લોહીથી અત્યંત તેજસ્વી દેખાય છે. તેનાં ડાચાં બેસી ગયાં નથી. તેમ તેના મુખ ઉપર એકે કરચોલી પડી નથી. તેનું ભરાવદાર ગુલાબી તેજસ્વી મુખ તથાં પ્રચંડ બળવાન્ શરીર જોઇને આરોગ્યની સાક્ષાત મૂર્તિજ તમે જોતા હો એવું તમને ભાન થયા વિના રહેજ નહિ. તેના વાતાવરણમાં થોડી ક્ષણો પણ આવનારને તેનાં અદ્ભૂત આરોગ્યનાં બળપ્રદ આંદોલનોની અસર થયા વિના રહેતી નથી. સાઠ વર્ષનું વય છતાં તે સાડાસોળમણ વજન સહેલાઈથી ઉંચકી શકે છે. આટલું વજન ઉંચકતાં તેને જરા પણ શ્રમ પડતો હોય એમ જણાતું નથી. પોતાના સિદ્ધાંતોની સત્યતા મિ. ફ્લેચર આ પ્રમાણે પોતાના ઉદાહરણથીજ સિદ્ધ કરી આપે છે.

મિ. ફ્લેચર કહે છે કે, તેના નિયમો પ્રમાણે આહારને ચાવવાથી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેથી મનુષ્યનું નીતિબળ તથા આધ્યાત્મિક બળ વધે છે. કારણ કે ઉત્તમ આરોગ્યનો અભાવજ નીતિ ભ્રષ્ટતાનું મુખ્ય કારણ છે. જ્યારે મનુષ્યના શરીરમાં શુદ્ધ લોહી ફરતું હોય છે ત્યારે એક પણ અયોગ્ય વિચાર તેના મગજમાં પ્રવેશી શકતો નથી. જેમ સ્વચ્છ ઘરમાં સાપ કે વીંછી રહી શકતા નથી, તેમ શુદ્ધ શરીરમાં મલિન વિચારો સ્થિતિ કરી શકતા નથી. મનુષ્ય જ્યારે ચર્વણક્રિયા યથાર્થ કરતો નથી, ત્યારેજ તેનું લોહી અશુદ્ધ થાય છે, અને ત્યારેજ તેને અનીતિમાન્ થવાનો સંભવ આવે છે.

વળી તે કહે છે કે, ઓછી આવકવાળા અને નિર્ધન મનુષ્યોએ તો યથાર્થ ચર્વણની જેમ બને તેમ સત્વર ટેવ પાડવી જોઇએ; કારણ કે તેથી અહારનું ખર્ચ ૨૫ થી ૫૦ ટકા જેટલું ઓછું થઇ જાય છે. અન્નને યથાર્થ ન ચાવવાથીજ મનુષ્યો આજે બમણું અને ત્રણગણું ખાય છે. આટલું બધું ખાવાની કશીજ જરૂર હોતી નથી. હાલ મનુષ્યો જેટલું ખાય છે તેના કરતાં ત્રીજા ભાગનું અથવા અર્ધું ખાવાથી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે તેમ છે. જે વધારાનું તેઓ ખાય છે, તેનાથી તો તેમના શરીરમાં વિવિધ પ્રકારનાં વિષ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી તેઓ વિવિધ વ્યાધિના ભોગ થઇ વહેલા મરે છે.

મિ. ફ્લેચર પોતાના સિદ્ધાંતને નીચેનાં થોડાં વાક્યોમાં સંક્ષેપમાં આ પ્રમાણે જણાવે છે; આહારને યથાર્થ રીતે ચાવવાથી મનના, તનના અને આત્માના આરોગ્યનો પાયો નંખાય છે. આહારને જે વિધિથી ચાવવો જોઇએ તે વિધિથી ન ચાવવાથી શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા વિષને લીધેજ આપણે મોટે ભાગે દુષ્કૃત્યો કરીએ છીએ. આમાં લેશ પણ સંશય સરખું નથી. ઘણા અનાચારોનું મૂળ જઠરમાં ચાલતી અપૂર્ણ પચનક્રિયામાં રહેલું છે. અન્નને જે રીતે ખાવું જોઇએ તે રીતે ખાઓ. અને શરીરના દોષોનાં વિનાશની સાથે મનના તથા આત્માના દોષોનો વિનાશ થશે. મારો સમગ્ર સિદ્ધાંત આટલા થોડા સાદા શબ્દોમાં સમાયલો છે.

* સંવત ૧૯૬૫.

મિ. ફ્લેચરે ઘણાં પુસ્તકો લખ્યાં છે. તે સર્વમાં તેણે સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે જેમ દાંતને બેસાડી મુકવામાં આવે છે, તેમ જઠરની મહેનત વધે છે, તથા જેમ દાંતને વધારે મહેનત આપવામાં આવે છે, તેમ જઠરની મહેનત ઓછી થાય છે, એટલુંજ નહિ, પરંતુ દાંતની પાસેથી ઓછી મહેનત લેવાથી અન્ન કદી પણ ઉત્તમ પ્રકારે પચતું નથી. દાંતની પાસેથી ઓછી મહેનત લેવી, એ શરીરમાં આરોગ્યને રજા આપવા બરાબર અને વ્યાધિને નિમંત્રણ કરવા બરાબર છે.

ફ્લેચરના અનેક ગ્રંથોમાંથી, ઉત્તમ આરોગ્યને ઇચ્છનાર વાંચકોના લાભ અર્થે અત્યંત ઉપયોગી સૂચનાઓ સંક્ષેપમાં નીચે આપી છે.

મુખ્યત્વે કરીને એક અથવા બે અઠવાડીઆં સુધી પા અથવા અર્ધો ચમચીથી વધારે આહાર મુખમાં એકી વખતે કદી પણ ગ્રહણ કરવો નહિ.........જો તમે એક ગ્રાસમાં આથી પણ વધારે આહાર ગ્રહણ કરશો તો ફ્લેચરિઝમ અથવા ચર્વણ ક્રિયા શીખતાં તમને ઘણીજ મુશ્કેલી જણાશે.........મુખમાં લીધેલા કોળીઆને પ્રયત્નપૂર્વક ચાવજો. કેટલાક ફ્લેચરના અનુયાયીઓ એક સેકંડમાં જડબાંને લગભગ બે વાર હલાવે છે.........આહારના પ્રત્યેક કણનો મુખમાં ઝીણો લોટ કરી તેને પાણી જેવો કરી નાંખવો જોઇએ. ગળી ગયા પહેલાં મુખના પાછલા ભાગમાં રહેલા આહારને એક વાર પાછો ફરીને વધારે ચાવવાનો અભ્યાસ પાડવો ....મુખમાં ગ્રાસને મુકતી વખતે તેનો જે સ્વાદ હોય તે કેવળ જતો ન રહે ત્યાં સુધી આહારને કદી ગળે ઉતારતા નહિ, આનો ભાવ એવો ગ્રહણ કરવાનો નથી કે આહારમાં કશોજ સ્વાદ ન રહેવો જોઇએ, પણ એટલોજ ભાવ ગ્રહણ કરવાનો છે કે તેમાં તેનો પ્રથમનો મૂળનો—સ્વાદ ન રહેવો જોઇએ ....ચવાયલા આહારને ગળી જવાનો પ્રયત્ન કરશો નહિ; જ્યાં સુધી તે તેની મેળેજ સ્વભાવથી ગળે ઉતરી ન જાય ત્યાં સુધી ચાવ્યાજ કરજો, અને તેમાં જણાતા સ્વાદનો ઉપભોગ કર્યાં કરજો.........આહારને પૂરેપૂરો ચાવવાનો તમને વખત ન હોય તો થોડું ખાવું, અથવા પુરતો વખત મળે ત્યાં સુધી કશુંજ ન ખાવું, એ વધારે સારૂં છે. દાળભાત જેવા નરમ પદાર્થો તેમજ દુધ તથા કઢી જેવા પ્રવાહી પદાર્થો પણ યથાર્થ પચે એટલા માટે કઠણ પદાર્થોની પેઠેજ પૂરેપૂરા ચાવવા જોઇએ, અને થુંકની સાથે મિશ્રિત કરવા જોઇએ, રોટલી અથવા ભાખરી અથવા પૂરીનો કકડો ઘણી વાર સુધી ચાવ્યા કર્યો હોય તો મુખમાં તેની ખાંડ બની જાય છે. આહારમાં રહેલા મેદા (starch) ઉપર થુંકની રાસાયણિક ક્રિયા થવાથી તેની ખાંડ થઇ જાય છે. આહારમાં જે છેલ્લામાં છેલ્લો સ્વાદ મુખમાં જણાય છે, તે સર્વોત્તમ હોય છે.........ચાવ્યું ન ચાવ્યું કરીને ગળે ઉતારી દેવાની આખા જન્મથી પડેલી ટેવ, એક દિવસમાં બદલી શકાતી નથી. પાકી ટેવ પાડવાને માટે તમારે દૃઢ નિશ્ચય તથા આગ્રહને ધરવાં પડશે......ફ્લેચરિઝમની ટેવ પાડતાં જમતી વખતે વર્તમાનપત્ર અથવા કોઈચોપડી વાંચશો નહિ, અથવા તમારા ઉદ્યોગ કે વ્યવહાર સંબંધી વિચાર કરશો નહિ, અથવા તમારૂં ધ્યાન બીજામાં તલ્લીન થાય, એવી વાતો કરશોનહિ.........કોઈ યંત્ર ચલાવવાના કામ ઉપર તમને નીમ્યા હોય તો જેમ તમે તમારૂં સંપૂર્ણ ધ્યાન તેના ઉપર આપો છો તેજ પ્રમાણે ઉત્તમ પરિણામની જો તમારે ઇચ્છા હોય તો તમારે તમારી પોતાની પોષણક્રિયા ઉપર યોગ્ય ધ્યાન આપવુંજ જોઇએ.........પુરો ખોરાક ચવાયા વિના તેને ગળે ઉતારી દેવાની તાલાવેલી કે લપલપાટ કદી કરતા ના. તમારો ખોરાક સંપૂર્ણ ચાવવામાં કદી પણ આળસને અથવા પ્રમાદને સેવશો નહિ.........ભૂખ લાગ્યા વિના જો ખાશો તો ખોરાક પચશે નહિ, અને તેનું

રૂધિર થશે નહિ, પણ ઉલટું તેમાંથી આધિજનક વિષ ઉત્પન્ન થઇને તમારા રૂધિરને બગાડશે. ....ખરેખરી ભૂખ લાગવાને માટે એક અથવા બે દિવસ ઉપવાસ કરવો પડે તો તેમ કરતાં જરા પણ ભયને ધરશો નહિ........સાંજે વાળુ કરતી વખતે ક્ષુધા લાગી ન હોય, અને વાળુ કર્યા વિના રાત્રે સુઇ રહેવાનો નિશ્ચય કરવા જેટલું તમારામાં મનોબળ ન હોય તો એકાદ અંજીર કે ચાર પાંચ પેશી ખજુર કે અર્ધું કેળું કે એવુંજ કોઇ પાકું ફળ સહજ ખાજો, અથવા સવારે નારંગી કે એવાજ કોઈ ફળનો જરા રસ પીજો........બે વારથી વધારે વાર ખાશો નહિ, અને વચમાં આડુઅવળું કાંઇ પણ સહજ સરખું પણ ખાશો નહિ........સાંજે ત્રણ ચાર વાગતાં ભૂખ જેવું જણાય તો માત્ર પાણીનું એક પવાલું પીજો......ખોરાક બરોબર ચાવતાં થોડું ખાધા પછી, ક્ષુધા શમી ગયેલી જણાય તો, થોડુંજ કેમ ખવાયું, એવા વિચારથી ભયભીત થશો નહિ........ક્ષુધા શમેલી લાગે કે તરતજ ખાવાનો ત્યાગ કરજો. ઉનું ઉનું ભજીયું કે ઉની ઉની કઢી જોઇને જરા પણ લલચાશો નહિ........કકડો લાડુ કોઇએ વધારે મૂક્યો, અથવા જમી રહ્યા પછી કોઇ મિત્ર પ્રેમથી દુધપાકનો પડીયો ભરી ગયો, માટે તેના માનની ખાતર તે ખાઇ જવાની ગાંડાઇ કરશો નહિ. તમે માંદા પડો છો ત્યારે તમને કકડો લાડુ, વધારે મૂકનાર તમારો પ્રેમી મિત્ર તમારે બદલે તમારી પથારીમાં આવીને સુતો નથી, અને તમને ઔષધ વગેરેમાં જે ખર્ચ થાય છે, તે આપતો નથી........ઉનાં ઉનાં ભજીયાં ખાવાં હોય કે ઉની ઉની કઢી પીવી હોય કે એક વાડકો દુધ કે છાશ પીવી હોય તો તે ક્ષુધા શમ્યા પહેલાંજ પી લેવી. ક્ષુધા શમ્યા પછી ઉપર સોપારીના કકડાની પેઠે તમે જે કંઈ ચઢાવો છો, તે વધારાનુંજ છે. તે અન્નનો વ્યર્થ બિગાડ છે, અને તમારા આરોગ્યના ઉપર તીક્ષ્ણ શસ્ત્રના પ્રહાર છે............ક્ષુધા શમ્યા પછી જીભબાઇને ખુશ કરવા જેઓ ભોજનપાત્રમાંથી મુખમાં આહુતિઓ આપવી ચાલુ રાખે છે, તેઓ ફ્લેચરિઝમના નિયમનું ઉલ્લંઘન કરે છે, તેઓનું આરોગ્ય બગડે તો તેમાં ફ્લેચરિઝમ જવાબદાર નથી. વધારે ખાવાથી વધારે બળ આવશે, એમ ધારીને જો વધારે ખાશો તો તેમાં જરૂર તમે ઠગાવાના. વધારે ખાવાથી બળ આવતું નથી, બળનો ક્ષય થાય છે........'બળ ટકાવી રાખવાને' કદી ખાતા નહિ. રૂચિ નથી હોતી તોપણ 'ખાધા વિના ઉભું કેમ થવાશે', એવા ડોશીઓના નિશ્ચયને વશ થઇને ઘણા માંદા માણસો બળાત્કારે પણ પેટમાં ઓરતાં અચકાતા નથી. આથી મંદવાડ ઉલટો વધે છે. સ્વાભાવિક રૂચિ પ્રમાણેજ ખાઓ. બળ યોગ્ય સમયે એની મેળે આવશે.........મરી, મસાલા તથા તેજાના નાંખેલા આહારના પદાર્થો, સ્વાદેન્દ્રિયને ઉત્તેજીને, ખાવા માટે જોઇયે તે કરતાં વધારે રૂચિને ઉત્પન્ન કરે છે. આથી હદ ઉપરાંત ખાવાને મનુષ્ય લલચાય છે, પરંતુ આ દુર્બળ બળદને પરોણો મારી ચાર પગે ઉછાળવા બરાબર છે.........આવા મસાલાથી સ્વાદિષ્ટ ભાસતા પદાર્થોનો ઘણોજ નાનો કોળીઓ એકી વખતે ભરવામાં આવે અને તેનો મૂળ સ્વાદ જતો રહે ત્યાં સુધી તેને મુખમાં સારી પેઠે ચાવવામાં આવે તો હદ ઉપરાંત ખાવાનો ભય ઘણે અંશે ઓછો થઇ જાય છે.........મોટો કોળીઓ એકી વખતે મુખમાં ગ્રહણ કરવાથી સ્વાદના જ્ઞાનતંતુઓ હદ ઉપરાંત ઉત્તેજીત થાય છે, અને તેથી ખોટી અથવા અસ્વાભાવિક રૂચિ ઉત્પન્ન થએલી જણાય છે.........સેંકડે નેવું અથવા તેથી પણ વધારે મનુષ્યો જોઇએ તે કરતાં બમણું અને ત્રમણું ખાય છે. સુધારો આટલો બધો વૃદ્ધિને પામ્યા છતાં આટલા બધા રોગો જગતમાં પ્રસરેલા હોવાનું કારણ મુખ્યત્વે કરીને આજ છે.........ફ્લેચરિઝમના નિયમોનું પાલન કરનાર મનુષ્યો પૂર્વે જેટલું તેઓ ખાતા હતા તેનાથી અર્ધું ખાઇને પુષ્ટ થાય

છે, તથા ઉત્તમ આરોગ્ય ભોગવે છે.........જેટલો આહાર તમે ખાઓ છો તેટલામાંથી તમે બળને નથી મેળવતા પણ જેટલો આહાર તમે બરાબર પચાવી શકો છો તેટલામાંથીજ તમે બળને મેળવો છો..........જ્યારે આહારને મુખમાં પાણી જેવો કરવામાં આવે છે ત્યારે અન્નને પચાવવાની જઠરની મહેનત અર્ધોઅર્ધ ઓછી થઇ જાય છે.........ચર્વણ ક્રિયા યથાર્થ સિદ્ધ થયા પછી પૂર્વે જમવામાં જેટલો વખત જતો હતો તેથી વધારે જરાપણ વખત જતો નથી.... મુખ એ જઠરને પાણીથી તરબોળ કરી નાંખવાનો એક નળ છે, એમ સમજી નળ તરીકે તેનો કદી પણ ઉપયોગ કરતા નહિ

* * * * * *

આહાર અને પચનક્રિયા સંબંધી થોડાંક ઉપયોગી સૂત્રો લખી આ લાંબુ પ્રકરણ હવે પૂર્ણ કરીશું.

જે દરેક કલાક આપણે પચનક્રિયામાંથી ચોરી લઇયે છીયે, તે કલાક વ્યાજ સાથે અપચો આપણી પાસેથી પાછો વસુલ કરી લે છે.

રોગી બનેલી જઠરના ક્રોધથી બચવાની સર્વ સંભાળ રાખો! મંદાગ્નિ કે અજીર્ણ એ એક ધીમે ચાલનાર શખ્સ છે, અને તેથી દર કલાકે ચાર માઇલ ચાલવાનો તમે રિવાજ રાખશો તો તે તમારાથી બહુ પાછળ પડી જશે અને તમારી પાસે કદી આવી પહોંચી શકશે નહિ.

અકરાંતીયાપણાના દિવસ કરતાં ઉપવાસની રાત્રિએ આવતી ઉંઘ ઘણીજ વધારે મીઠી હોય છે.

જે દરેક વાળુ આપણે ત્યાગ કરીએ છીએ તે દરેક માટે આપણને એક વધારે સ્વાદિષ્ટ ભોજન મળે છે.

દિવસે અને રાત્રે નિત્ય માલ વિનાના કાથાકખલા કરવામાં દશ હજાર વાર જડબાંને ઉંચાં નીચાં કરતાં અસંખ્ય મનુષ્યોનું ડાચું દુખતું નથી; પણ જમતી વખતે પ્રત્યેક ગ્રાસને ૭૦ કે ૮૦ વાર ચાવી, સર્વોત્તમ આરોગ્ય અને બળને પ્રાપ્ત કરતાં તેમનું ડાચું દુઃખી જાય છે, અને તેમ કરવાની તેમને નવરાશ મળતી નથી, એ થોડું શોચનીય નથી.

વધારે ખાનારનું પેટ વ્યાધિરૂપી બાબરા ભૂતને રહેવાનો અત્યંત પ્રિય મહાલય છે.

અન્નને સ્વાદિષ્ટ લાગવાથી ખાવાનું નથી, પણ પોષણને માટે ખાવાનું છે. સ્વાદ લાગવાથી ખાવું એનું નામ અકરાંતીયાપણું અથવા અમિતાહાર છે.

મંદવાડ એ વધારે ખાનાર મનુષ્યોની શોધ છે. નવી શોધ કરનારને તેની તે શોધ ધન અને કીર્તિ અપાવે છે, ત્યારે વધારે ખાનાર મનુષ્યની શોધ તેનાં તન મન ધન અને કીર્તિને લુંટી લે છે.

પોતાના ઘરમાં નિત્ય વિષ્ટા લાવીને ભરનાર મનુષ્ય અત્યંત મૂર્ખ ગણાય છે; પરંતુ વધારે ખાનાર મનુષ્યો તેમજ કરે છે. તેઓ વધારે ખાઇને પોતાના ઉદરમાંજ નિત્ય વિષ્ટાનો સંચય કરે છે.

ગંધાતી ગટરોમાં સુધરેલ મનુષ્યો ફેનાઇલ જેવી દુર્ગંધનાશક વસ્તુઓ નાખીને દુર્ગંધનો નાશ કરે છે, અને વધારે ખાનાર મનુષ્યોની ગંધાતી અન્નનલિકામાં ડૉકટરો જુલાબ વગેરેનાં અનેક ઔષધ નાંખી તેમાં રહેલા દુર્ગંધમય કચરાનો નાશ કરવા યત્ન કરે છે.

વધારે ખાનાર મનુષ્યનો કંઠ અને મુખ એ પેટમાંના કહોવારાથી ઉત્પન્ન થતા દુર્ગંધમય વાયુને બહાર નિકળી જવાની ચિમનીઓ કે ભૂંગળાં છે.

ભોજનને ઇશ્વિરનું એક પ્રકારનું પૂજન સમજી તે પ્રસન્ન ચિત્તે કરજો અને તેમાં લપલપાટ જરાએ કરશો નહિ.



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલા કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા **શ્રી ધન્વંતરિ** ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૪ થું.] ડીસેમ્બર ૧૯૧૧. [અંક ૧૨ મો.

"વિશ્વે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહો શાશ્વતી."*

(શાર્દૂલવિક્રીડિત વૃત્ત.)

આનંદાર્દ્ર પ્રજાતણાં હૃદય છે, શું વૃષ્ટિ આનંદની?
સ્વાતિબિંદુસુધાર્થો ચાતકતણી સંપૂર્ણ ઇચ્છા બની;
શાંતિ સાથ મહોત્સવે વસુમતી હર્ષસ્વરે ગાજતી,
વિશ્વે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહો શાશ્વતી. ૧
વિદ્યાવૃદ્ધિ ખિલી રહી ભૂમિપરે, શું પૂર્ણિમાચંદ્રિકા?
વિદ્યાદ્વાર ગ્રહી સુધારસ સુખી ભાસે ભલી ભૂમિકા;
સૂર્યે જેમ સરોજ તેમ સહુની સદ્બુદ્ધિ વિકાસતી,
વિશ્વે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહો શાશ્વતી. ૨

* નામદાર શહેનશાહ પંચમ જ્યૉર્જના રાજ્યાભિષેકના માંગલિક પ્રસંગે કડી પ્રાન્ત પંચાયતે પ્રદર્શિત કરેલા આનંદોદ્ગાર.

સ્પર્શી વાસિત વૃક્ષ વાયુલહરી દિશા દસે વ્યાપતી,
ઠામે ઠામ તમામ તેમ જગમાં ખ્યાતિ સદા જામતી;
શાંતિ શીતળ રાજ્યછાયની નીચે આર્યપ્રજા પામતી,
વિશ્વે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહેા શાશ્વતી. ૩

પાળે સર્વ પ્રજા ધરી હૃદયમાં દ્વિરેફપક્ષ પ્રીતિ,
જગ્તે કાર્યકળા સમાજ સકળે છે ન્યાય નીતિ રીતિ;
પામે હુન્નર વૃદ્ધિ જેમ વ્રતતિ ફાલે વસંતે અતિ,
વિશ્વે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહેા શાશ્વતી. ૪

વર્ષામાં સરતિ સરિત સરખી આત્મે દયા સેા વશી,
ન્યાયે ઘાતક ચેાર જેમ ગગને નિસ્તેજ સૂર્યે શશી;
પક્ષે કૃષ્ણ શશીકળાક્ષય સમી શત્રુ દશા દીસતી,
વિશ્વે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહેા શાશ્વતી. ૫

રિદ્ધિ સિદ્ધિ મહાન શક્તિ જગમાં સર્વોપરી પામજો,
શત્રુએા શિર નામી પાય પડતા સામાસહૂ આવજો;
ખંડે ખંડ અખંડ રાજ્યની ધ્વજા જગ્તે રહેા ઉડતી,
વિશ્વે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહેા શાશ્વતી. ૬

જેવા શાંતિ સુખે સહુ ઉજવીએ રાજ્યાભિષેકોત્સવેા,
તેવા શ્વેત અને સુવર્ણજ હજો ચિંતામણી ઉત્સવેા;
દીર્ઘાયુષી રહેા મહા સુખમહીં દેવાંશી પૃથ્વીપતિ,
વિશ્વે પંચમ જ્યૉર્જ ભૂપતિ તણી ગાદી રહેા શાશ્વતી. ૭

મહેસાણા.
તા. ૧૨ મી ડિસેમ્બર, ૧૯૧૧.

મહાસુખભાઈ ચુનીલાલ.

વિસનગર સુધરાઈ તરફથી
નેકનામદાર શહેનશાહ પાંચમા જ્યૉર્જને રાજ્યાભિષેકના
મહોત્સવ પ્રસંગે અભિનંદન.

(કટાવ.)

સુવર્ણનો સૂર્ય પ્રકાશે, દિવ્ય અલૌકિક આકાશે;
તેજસ્વી આર્યભૂમિ ભાસે, અંધકાર સર્વ વિનાસે;
આનંદો ચારે પાસે, ઉત્સવ કરે સૌ ઉલ્લાસે.

દિલ્હીતખ્તપર આજબિરાજે રાજશિરોમણિ મહારાજવર નામદારશ્રી જ્યૉર્જ પાંચમા મહારાણીશ્રી મૅરી સાથે; દિવ્યદંપતી દેવાંશીના મંગળકારી કુંકુમ પગલે આર્યભૂમિકા પવિત્રઉજ્જવળ સર્વેઅંશે બનીરહીછે; સજી સોળ શ્રૃંગાર શરીરે હાવભાવથી મનહરનયને હાસ્યકરંતા પ્રફુલ્લવદને અંગઉમંગે નવનવ રંગે અતિઉત્સાહે અતિઉલ્લાસે આતૂરતાથી ઉરઉભરાંતી હિંદ સુંદરી નમન કરીને હૃદયમળનાં પ્રેમપુષ્પની મંગળકારી વૃષ્ટિકરીને રાયરાણીને વધાવી લે છે; વફાદારીનો કંચનસરખો થાળ હસ્તમાં ધરી સુંદરી શુદ્ધસ્નેહનું તિલક કરે છે, આશિષ અક્ષત શિરપરનાખી પુજન કરેછે, હિંદ સુંદરી સ્તુતિ કરેછે, ગુણ ગાય છે, ગુણતણોનવ પાર દિસેછે, દિવ્ય દંપતી દેવાંશીની રાજતણી શી શક્તિ ભાસે? આખીપૃથ્વીમાં ખંડખંડમાં ઑસ્ટ્રેલીઆ આફ્રીકામાં અમેરિકામાં યુરોપમાંહે એશીઆમાં દેશદેશમાં રાયરાણીની ઉડધજાઓ ફરફરકરતી રાત્રિ દિવસ; સૂર્ય કદીપણ નહીંઆથમે રાજપરેથી આઠ પ્હોર તે પ્રકાશી રે' છે, એવી રીતે ગગનવિહારી સહસ્રરશ્મી ભાનુ પણ તે મોહી રહ્યોછે તો આ પૃથ્વીપરના લોકો હર્ષાવેશે મોહપાશમાં પડે તણાઈ તેમાં કિંચિત્ નહીં નવાઈ. હિંદસુંદરી સ્તુતિ કરેશું! ગુણગાનનો અપાર દરિયો! પાર ન આવે! આર્યભૂમિપર આગ બિલાવ્યો, કલેશ દ્વેષને કુસંપકેરાં વૃક્ષસર્વને નિર્મૂળ કરીને વિધ વિધ શાંતિ નિર્ભય વૃક્ષો રોપી ભૂમિમાં રંગ જમાવ્યો, ન્યાયનીતિને વિદ્યાવેલી કાર્યકળાની દિવ્યલતાઓ, સંપ જંપનાં વૃક્ષ રસાળાં, સંકળદિશાએ સુખશાંતિનાં મનહર ફુલો ખિલી રહ્યાં છે, મિષ્ટફળોનો હિંદ સુંદરી સ્વાદ કરે છે, ગાન કરે છે, સ્તુતિ કરે છે, આશિષ બોલે, નામદારશ્રી રાયરાણી આ દીર્ઘાયુષી રહો આનંદે રિદ્ધિસિદ્ધિ વૃદ્ધિ પામો, આધિ વ્યાધિ શત્રુવિનાસો ઉજ્જવળ કીર્તિ વધતી રહેજો, દશે દિશાએ ઠામે ઠામે, હિંદ સુંદરી આશિષ બોલે, દિન આજનો નહીં ભુલાશે, અંતર માંહે સજડ લખાશે, સુવર્ણ અક્ષર થકી ઇતિહાસે અમર અવિચળ લેખ લખાશે. શું મહાસુખ ગુણ ગાશે!!

સુવર્ણનો સૂર્ય પ્રકાશે.

વીસનગર. મહાસુખભાઈ ચુનીલાલ.

(તા. ૧૨-૧૨-૧૧.)

નામદાર શહેનશાહ પાંચમા જ્યૉર્જના રાજ્યાભિષેકના માંગલિક દિવસે વિસનગરમાં થએલો આનંદોત્સવ.

(લેખકઃ તંત્રી ભોગીલાલ શ્રીકમલાલ.)

" The King is the inmost heart of his people, he is their refuge, their honour, and their highest happiness; relying on him they conquer rigteously this world and the next."

Mahabharat, Shanti Parva.

" For the protection of the whole world God created the King. The sceptre governeth all the people, the sceptre alone protecteth."

Manusmriti.

તારીખ બારમી ડીસેમ્બર સન ૧૯૧૧ ને મંગળવાર ખરેખર મહાન મંગળકારી દિવસ હતો. ઘણાંએક વર્ષો થયાં દિલ્લીના પાયતખ્ત પર એક સાર્વભૌમ રાજ્યાધિપતિને તખ્તનશીન થયેલો જોવાનો શુભ અવસર ભારતવાસીઓને મળ્યો નહોતો. ઇશ્વર કૃપાએ લાંબા વખતે અને તે પણ આખી દુનિયાંપર મહાનમાં મહાન અને અતિ માયાળુ બાદશાહ પાંચમા જ્યૉર્જને ફરીથી દિલ્લીની પુરાણી રાજ્યધાની દિપાવતા જોઇને આખો દેશ અતિ આનંદમાં આવી જાય એમાં નવાઈ સરખું નથી. આખા દેશમાં આ પ્રસંગે અનેક પ્રકારના આનંદ મંગળ ઉત્સવો અને ધામધુમો થઇ રહી હતી, અને તેનાં વર્ણન હરેક વર્તમાન પત્રમાં આવી ગયાં છે. વિસનગરમાં આ ઉત્સવ જે ઉજવવામાં આવ્યો તેમાં કાંઇ ખાસ દુનિયાંને જાણવાજેવું મહત્વ કે વિચિત્રતા નહોતાં, છતાં પણ અત્રેના લોકોએ યથાશક્ય પોતાના અંતરનો આનંદ અને ઉમળકો શી રીતે પ્રદર્શિત કર્યો તેનો ટુંકો અહેવાલ અત્રે આપવો ઠીક થઇ પડશે.

નેકનામદાર શહેનશાહ પંચમ જ્યોર્જ દીલ્હીના તખ્ત ઉપર બિરાજમાન થયાની ખુશાલી પોતાની સઘળી પ્રજા જાહેર કરે અને એ શુભ દિવસનું સ્મરણ રહે તે કારણે શ્રીમંત ગુર્જરેશ્વરાધિપતિ મહારાજા સયાજીરાવ ગાયકવાડે પોતાના રાજ્યની તાલુકાનાં સદર સ્ટેશનની શાળાઓમાં મીઠાઈ, તથા ઇનામ વહેંચવા માટે કેટલીક રકમ કૃપાવંત થઇ આપી હતી. તે પૈકી મે. રા. બા. વિદ્યાધિકારી સાહેબે વિસનગર તળની તમામ શાળાઓ માટે રૂ. ૩૨૫-૦-૦ આપ્યા હતા. આ શુભ પ્રસંગે તળનાં તમામ બાળકોને એકજ સ્થળે એકઠાં કરી કસરત, સંભાષણ, ઇશ્વરસ્તવન, નામદાર શહેનશાહ તથા શહેનશાહબાનુની ભલી દુવા ઇચ્છનારાં ગીતો, વગેરે ગાવા માટે ગુજરાતી શાળા નં. ૧ અને દરબારહોલનું કંપાઉન્ડ મુકરર કરી તેની વ્યવસ્થા કરવાનું કામ ગુ. શાળા નં. ૧ ના હેડમાસ્તર કાળીદાસને સોંપવામાં આવ્યું હતું. જેઓ બાહોશ ને ઉમંગી હોવાથી તથા તેમના હાથ નીચેના માસ્તરો પણ ખંતીલા હોવાથી સઘળું ચોગાન સારી રીતે સાફ કરાવી રંગ બે રંગી બિછાનાંથી આચ્છાદીત કર્યું હતું. ઉપર વાવટા ધજાઓ સાથે નામદાર શહેનશાહનાં તથા શ્રીમંત મહારાજા સાહેબના દીર્ઘાયુ સૂચક બોર્ડો વગેરેથી સભાસ્થળ દેદીપ્યમાન બનાવ્યું હતું,

સભામાં હાજર રહેનારને બેસવા માટે જગાઓ મુકરર કરવામાં આવી હતી, વચ્ચે પ્રમુખસ્થાન ઉપર નામદાર શહેનશાહ તથા શહેનશાહ બાનુની છબી એક મોટા સિંહાસન ઉપર ગાદીતકીયા બિછાવી હારતોરાથી વિભુષિત કરી પધરાવી હતી. તેવીજ રીતે તેની પડખે શ્રીમંત મહારાજા સાહેબની છબીને પણ એક બીજા સિંહાસન ઉપર પધરાવી હતી. સભાસ્થળ સ્થાનિક અમલદાર સાહેબો, સરકારી નોકર વર્ગ, પ્રજાજન, વિદ્યાર્થીઓ, વગેરેથી ચીકાર ભરાઈ ગયો હતો. સદરહુ મેળાવડો ભરવામાં અત્રેના સ્થાનિક અમલદાર સાહેબો મે૦ વહીવટદાર સા૦ મે૦ મુનસફ સા૦ મે. ફોજદાર સા. મે. ઇંગ્રેજી શાળાના હેડમાસ્તર સા. તથા સુધરાઈ ખાતાના અમલદારોએ સારી મદદ કરી હતી. આ સભામાં મે. અધિકારી સાહેબો તથા પ્રજાજન ઉપરાંત મે. પોસ્ટમાસ્તર સા. તથા મે. નાનાલાલભાઈ ડૉકટર વગેરે ભાગ લીધો હતો. સદરહુ મેળાવડાના સંબંધમાં પ્રાંતના ઈન્સ્પેકટર મે. રા. સા. મોદી સાહેબે સભાનું કામ સુરક્ષિત પાર પડે તેવી કેટલીક યોગ્ય સૂચનાઓ આપી હતી. સભાનું કામ બરાબર ત્રણ વાગે શરૂ કરી પ્રથમ રમતગમત, કસરત વગેરેના ખેલો કરાવી, ઉત્તમ નીવડનારને ઈનામો આપી સંતોષ્યા બાદ ગાયન સંભાષણ કરાવ્યાં હતાં, તે પૈકી કેટલીક કવિતા એવી ચિત્તાકર્ષક હતી કે જેનું રટણ ગામનાં અભણ નરનારી પણ કરે છે. તે થઇ રહ્યા બાદ સદરહુ બાળકોને ઇનામથી નવાજી હાજર રહેલાં આશરે ૧૬૦૦ બાળકોને મીઠાઇ આપી નામદાર શહેનશાહની જયગર્જના કરતાં સભા વિસર્જન થઇ હતી. સભાનું કામ ખલાસ થતાં પહેલાં અત્રેની ગુ. શાળાના ચિત્ર માસ્તર મે. છોટાભાઇએ સભાનો ફોટોગ્રાફ લીધો હતો. પોલીસનો બંદોબસ્ત સારો હોવાથી સભામાં કોઈ જાતની હરકત નડી નહોતી સદરહુ મેળાવડા વખતે વિદ્યોતેજક શેઠ મહાસુખભાઈ તરફથી રૂ. ૧૫-૦-૦ નાં પુસ્તકો તથા વકીલ ભોગીલાલ તરફથી રૂ. ૪-૧૧-૦ નાં પુસ્તકો ઈનામમાં અપાવા માટે આવ્યાં હતાં. સદરહુ મેળાવડો જે ચિત્તાકર્ષક ને સારી રીતે થયો તેનું માન વ્યવસ્થાપક મે. વિ. વિ. ડેપ્યુટિ સાહેબ કેશવલાલભાઇને તથા ગુ. શાળાના હેડમાસ્તર કાળીદાસને તથા છોકરાઓની પાસે તૈયાર કરાવનાર આસિ. મયાશંકરને તેમજ ગુ. શાળાના તમામ આસિસ્ટંટો કે જેમણે પૂર્ણ ઉમંગથી મદદ કરી છે તેમને ઘટે છે.

દવા વગર રોગો મટાડનારી નૈસર્ગિકપધ્ધાતિ (નેચરોપથી) સંબંધી કેટલીક શંકાઓનું સમાધાન.

(લેખકઃ-ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ડી., એન. ડી.)

"સપ્રમાણ ચિકિત્સા શાસ્ત્ર" નામના પુસ્તકમાં પ્રખ્યાત અમેરિકન ડૉકટર અને ન્યુયોર્કની "હાઇડ્રોપેથિક થેરાપ્યુટિક કૉલેજ"ના મુખ્યાધ્યાપક (પ્રીન્સીપાલ) ડૉકટર ટ્રૉલ એમ. ડી. નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—

૧. **સવાલ.**—પાણી વગેરેના કુદરતી ઉપચારો ભયંકર અને ઉગ્ર વ્યાધિઓમાં બહુજ ધીમે ફાયદો કરી શકતા હશે ?

જવાબ—માણસ જાતને જણાયલા દરેક વ્યાધિને કુદરતી ઉપચારો બીજા બધા ઉપાયો કરતાં ઘણીજ વધારે ઝડપથી મટાડી શકે છે.

૨. સ.—નાજુક બાંધાનાં માણસોને તો તમારા ઉપચાર બહુ સખ્ત અને સહન ન થઈ શકે તેવા લાગતા હશે ?

જ.—માણસ જાતને હજુ સુધીમાં જડેલી સૌમ્યમાં સૌમ્ય અને સારામાં સારી રોગ મટાડવાની. રીત 'નેચરોપથી' છે.

૩. સ.—તમારા ઉપાય બહુ કડાકુટ ભરેલા અને મહેનત પડે તેવા હશે ?

જ.—તંદુરસ્તી એ મહેનત કરીને તથા કડાકુટમાં ઉતરીને પણ પ્રાપ્ત કરવા જેવી ચીજ છે. દવા પાવી એ ઘણું સગવડ ભરેલું અને મરી જવું એ ઘણું સહેલું છે. પ્રુસ્સીક ઍસીડનાં માત્ર થોડાંક ટીપાં દરદીનો પાંચ મિનિટમાં પ્રાણ કાઢી નાંખવાને પુરતાં છે, પરંતુ તેજ દરદીને ફરીથી સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બનાવવાને માટે તો ઘણાં વર્ષ મહેનત લેવી પડે છે. આ બે રીતોમાંથી ડાહ્યો માણસ કયી પસંદ કરશે ?

૪. સ.—ફીક્કાં, પિંડરોગીઆં, નિર્બળ માણસો બહુ ઠંડા પાણીના ઉપચાર સહન કરી શકે નહિ ?

જ.—અને તેવાં માણસોને તેવા ઉપચાર કરવામાં પણ આવતા નથી. તેઓને માટે તો કોકળવરણું અને ઉષ્ણ જળ વાપરવાનું હોય છે.

સ.—ચામડીનાં દરદોમાં ઠંડું પાણી વાપરવાથી વ્યાધિજનક વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરની અંદરના અવયવો તરફ પાછાં હડસેલાઈ જવાનો સંભવ નથી શું ?

—ના, તેવો સંભવ નથી. દરેક જાતનાં વિજાતિય દ્રવ્ય કે દોષો કુદરતી રીતેજ બહાર સપાટીપર આવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, અને ગરમીનાં દરદોમાં ઠંડા પાણીના ઉપચારો કરવાથી વિકારમય તત્વોનું બહાર નિકળી જવાનું વલણ વધે છે. જ્યારે જ્યારે આવાં દ્રવ્યો બહાર નિકળવાને બદલે શરીરમાં પાછાં હડસેલાઇને દબાઇ ગયેલાં જોવામાં આવે છે, ત્યારે ત્યાંરે તેમ થવાનું કારણ દવાઓ, મલમ, કે લોહી કહાડવાની ક્રિયાજ હોય છે.

સ.—કેટલાક લોકોએ શીત આચ્છાદન (Wet pack)ની અજમાયશ લેઇ જોઇ છે, તેમને ગેરલાભ જેવું જણાયું છે, અને શરીરમાં ગરમાવો આવતો તેમણે અનુભવ્યો નથી.

.—તમે કહો છો તેમ બનવા જોગ છે. પરંતુ તેનું કારણ દરદીની સ્થિતિનો વિચાર કર્યા વગર કરેલી અયોગ્ય ઉપચારની યોજના છે. કાંતો આવા દરદીઓને માટે તેવા ઉપચારો માફક નહિ આવે તેવા હતા, અગર તો આવા ઉપચાર કેવી રીતે કેટલો વખત કરવા તે વિષે ઉપચાર કરવાની સલાહ આપનાર કે તે કરનાર કેવળ અજ્ઞાન હતા.

૭. સ.—નબળાં અને ફીક્કાં પડી ગયેલાં દરદીઓને તાકત આપવા માટે અનાજનો ખોરાક અને ફળાહાર પુરતી લાયકાત ધરાવતાં નથી, એમ શું તમે નથી માનતા ?

જ.—ના, અનાજનો ખોરાક અને ફળાહાર એ સર્વોત્તમ અને વધારેમાં વધારે પુષ્ટિ અને બળ આપનારો ખોરાક છે.એમ અમારૂં ખાત્રીપૂર્વક માનવું છે.

૮. સ.—તમે ચ્હા, કૉફી, વગેરે વાપરવાની સખ્ત મના કરો છો, પરંતુ ઘણા લોકોને તો જેના વગર ચલાવી શકાય નહિ તેવી ચીજો તે થઇ પડી છે.

જ.—બીજાઓને તમાકુ અને દારૂની ખરેખર જેટલી જરૂર છે તેના કરતાં આ લોકોને મ્હા કૉફીની વધારે જરૂર નથી. અર્થાત્ જેમ એક પક્ષે માણસને તમાકુ તથા દારૂ વાપરવાની બીલકુલ જરૂર નથી, તેમ અન્ય પક્ષે મ્હા-કૉફીની પણ નથી. અમે દરેક જાતના ઉત્તેજક તથા માદક પદાર્થને વાપરવાની મના કરીએ છીએ, કારણ કે તેઓ વાસ્તવિક રીતે બળને વધારતાં નથી પણ બળનો ક્ષય કરે છે.

૯. સ.—જે લોકો તમારા બતાવેલા આહાર વિહારના નિયમો પાળીને સાજા થાય છે, તે લોકોને સાજા રહેવા માટે તેજ નિયમો પ્રમાણે પાછળથી પણ ચાલ્યા કરવું પડે છે.

જ.—તમારૂં આ કહેવું તદ્દન ખરૂં છે. પોતાની કુટેવ છોડી દેઇને સુધરેલો દારૂડીઓ જ્યાં સુધી તે અગાઉના માદક પદાર્થો પીએ નહિ ત્યાં સુધીજ પોતાનું મન અને ડહાપણ ઠેકાણે રાખી શકે છે. અમારી પદ્ધતિનો એ સ્પષ્ટ ઉદ્દેશજ છે કે કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ થતા ગુન્હા અને તજ્જન્ય શિક્ષાઓ અટકાવવાં. નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ (નેચરોપથી) નો પાયો કુદરતના અચળ કાયદાને વશ વર્તિ ચાલવા પર રચાયલો છે.

૧૦. સ.—તમારા સિદ્ધાંતો પ્રમાણે ચાલનારને પોતે અગાઉ વાપરતા હોય એવી ઘણી મજાની ચીજોનો ત્યાગ કરવો પડે છે.

જ.—મજાની કે અરૂચિકર, સારી કે ખોટી ચીજોના વપરાશની જરૂરીયાત સાબીત કરવા માટે એકલા રિવાજ કે રૂઢિની દલીલ કેવળ લુલી અને નકામી છે. જે વસ્તુઓ સ્વભાવથીજ ખરેખર સારી અને લાભકારક હોય તે ચીજોનો ઉપયોગ કરવાની અમે મના કરતા નથી, પરંતુ અમારૂં ઉપચાર શાસ્ત્ર સર્વ પ્રકારની કુટેવો અને અયોગ્ય કૃત્રિમ જરૂરિયાતોની સામે સખ્ત વાંધો ઉઠાવે છે. એટલે કે, જે કોઇ ચીજ કે વર્તનથી વ્યાધિનાં બીજ રોપાતાં હોય તે દરેકનો નૈસર્ગિક ઉપચાર શાસ્ત્ર (નેચરોપથી) નિષેધ કરે છે.

૧૧. સ.—ડૉકટરોનો મોટો ભાગ તમારી વગર દવાની પદ્ધતિ વિષે સારા ઉદ્ગાર કાઢતો નથી.

જ.—કારણ કે તેઓ એમ માને છે કે 'નેચરોપથી' નો પ્રચાર તેમના સ્વાર્થની આડે આવશે. બીજા કેટલાક ઉદાર મનના ડૉકટરો સ્વાર્થને લીધે નહિ પણ આ વિદ્યા વિષેના પોતાના અજ્ઞાનને લીધે વિરૂદ્ધ અભિપ્રાય દર્શાવે છે. અર્થાત્ નૈસર્ગિક ઉપચાર સાથે વિરોધી વિચાર ધરાવનારાઓ કાંતો નીચ સ્વાર્થ કે ગાઢ અજ્ઞાન એ બેમાંથી એક કે બન્ને વાતે દોષિત ઠરે છે.

૧૨. સ.—નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિઓ (Natural Methods of Healing) પ્રમાણે ઉપચાર કરનાર કેટલાક વૈદ્ય ડૉકટરો સાથે સાથે દવાઓ પણ વાપરે છે. બીજા ઘણાઓ મુદલ દવા વાપરતા નથી. આ પ્રમાણે જ્યારે તમારામાં મત ભેદ જોવામાં આવે છે, ત્યારે ખરૂં શું અને ખોટું શું તેનો નિર્ણય સામાન્ય લોકો શી રીતે કરી શકે?

જ.—અમારા નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (નેચરોપથી Naturopathy) નાં મૂળતત્વો તો હમેશને માટે નક્કી થઇ ચૂકેલાં છે. અમારી પદ્ધતિને દવાઓ સાથે કાંઇજ લેવા દેવા નથી પણ તે તો શુદ્ધ આચાર વિચાર, શુદ્ધ આહારવિહાર, અને પવિત્ર વ્યવહાર વર્તનનેજ પ્રબોધનારી છે. જે કોઇ શખ્સ દવાઓ વાપરવાની ભલામણ કરે તે ખરો નૈસર્ગિક ઉપચારક કહેવાયજ નહિ, પછી પોતાના મનથી તે પોતાને ગમે તેવો ધારી લે તેનો કોણ અટકાવ કરી શકે?

નૈસર્ગિક ઉપચારકોના સિદ્ધાંતો.

(લેખકઃ-શ્રીયુત્ જટાશંકર ઈશ્વરચંદ્ર નાન્દી. બી. એ. બી. એલ.)

આધુનિક સમયમાં જર્મની, અમેરિકા વગેરે સુધરેલા દેશોમાં વ્યાધિનિવારણ સારૂ ઔષધોનો ઉપયોગ કર્યા કરતાં કુદરતી ઉપાયોથી સારવાર કરવાનું સુશિક્ષિતવર્ગ તરફથી વિશેષ પસંદ કરવામાં આવે છે. વિદ્વાનો એવું અનુમાન કરે છે કે વીસ અથવા ત્રીસ વર્ષ પછી ફક્ત અજ્ઞાન મનુષ્યોજ દવાનો ઉપયોગ કરશે, તે વિનાનો પ્રજાનો મોટો ભાગ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા સારૂ કુદરતી નિયમોનુંજ સેવન કરશે; ઔષધોનું સેવન કરશે નહિ. અમેરિકામાં નૈસર્ગિક ઉપચારકોના સિદ્ધાંતો પ્રસારવાનો આરંભ થયે પુરાં વીસ વર્ષ પણ થયાં નથી તેટલામાં તો તેનો પ્રસાર એટલો બધો વધી ગયો છે કે વિવિધ અનુકુળ સ્થળોએ વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યોના રોગ નિવારણ સારૂ આશ્રમો (Sanitariums) સ્થપાયાં છે ને તેનો લોકો વધતી સંખ્યામાં લાભ લેવા માંડયા છે. જનસમૂહની પ્રત્યક્ષ અનુભવથી એવી માન્યતા થવા લાગી છે કે જે વ્યાધિઓને ડાકટરો અસાધ્ય ગણે છે, તે વ્યાધિઓ પણ નૈસર્ગિક ઉપચારકો મટાડી શકે છે. એટલુંજ નહિ પણ વખતનો અને દ્રવ્યનો જે ભોગ દવાથી સારવાર કરાવનાર દરદીને આપવો પડે છે, તે કુદરતી ઉપચારોવડે થતા સારવાર માટેના ભોગ કરતાં ઘણો વધારે છે. લોકસમાજની આવી માન્યતાને લીધે અમેરિકા તેમજ યુરોપની ઘણી હોસ્પીટાલોમાં રોગીયોના રોગ મટાડવામાં દવાનો જેટલો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેના કરતાં કુદરતી ઉપચારોનો વધારે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પ્રસિદ્ધ ડૉકટર રૉસ જણાવે છે કે પંદર વર્ષ પહેલાં મેસાચ્યુસેટસની સ્ટેટ હૉસ્પીટલમાં દરેક રોગીનું વર્ષે સવાછ રૂપીઆ ખર્ચ આવતું તે હાલ પોણાત્રણ રૂપીયા આવે છે. અમેરિકા ને યુરોપની પ્રજાઓ કે જેઓએ પોતાના બુદ્ધિબળ, શૌર્ય ને કળાકૌશલ્યથી પૃથ્વીની પ્રજામાં પ્રથમ પંક્તિ મેળવી છે તેવી પ્રજામાં પ્રિય થઇ પડેલા નૈસર્ગિક ઉપચારકોના શા શા સિદ્ધાંતો છે, તે જાણવાની વાચકવર્ગને ઉત્કંઠા થાય તે સ્વાભાવિક છે. તેથી મુખ્ય મુખ્ય સિદ્ધાન્તો અહિ પ્રગટ કરીયે છીયે. પ્રાચિનકાળમાં ઋષિમુનિયો આ સિદ્ધાંતોને અનુસરીને સંતોષીને સુખી જીવન ગાળતા હતા. ને આ સિદ્ધાન્તોથી વિમૂખતાજ આપણી આધુનિક શારીરિક, માનસિક, ને આત્મિક અધોગતિની કારણભૂત છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારકો માને છે કેઃ—

(૧) મનુષ્યદેહ સૃષ્ટિકર્ત્તાનું સર્વોત્તમ કાર્ય છે, ને તેને પરમાત્માએ પોતાની આકૃતિપરથી બનાવ્યો છે. સ્વાભાવિક જીવન ગાળવાથી ઉત્તરોત્તર મનુષ્ય ઇશ્વરત્વ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

(૨) મનુષ્ય શરીર ઇશ્વરપ્રણિત અચળ નિયમોને આધીન છે અને આ નિયમો ગુરૂત્વાકર્ષણના નિયમ જેવા અચળ હોવાથી તેનો ભંગ કરવાથી શીક્ષા ભોગવવી પડે છે. વ્યાધિ એ આ નિયમોના ભંગની શીક્ષા છે, ને આ નિયમોને અનુસરી જીંદગી ગાળવાથી રોગ દવા વિના પણ મટી શકે છે.

(૩) આ નિયમોનું મનુષ્યોને તેની પ્રેરણાબુદ્ધિથી ભાન થાય છે.

(૪) વ્યાધિ એ શરીરમાં સંચય થયેલા દુષ્ટ પરમાણુંને બહાર કાડવાનો શરીરનો પ્રયત્ન છે. તે સ્વાભાવિક જીવન ગાળી નિરોગ રહેવાનું સૂચન કરે છે, અસ્વાભાવિક જીવન ગાળવાથી થતી શીક્ષાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરાવે છે. આમ હોવાથી તે મનુષ્યનો મિત્ર છે, શત્રુ નથી.

(૫) વ્યાધિ નિવારણનો સમાવેશ રોગનાં કારણોનો નાશ કરવામાં, પુનઃ વ્યાધિ થતો અટકાવવામાં અને મનુષ્યને પોતાનેજ જાતે વૈદ્ય થવાનું શીખવાડવામાં થાય છે.

(૬) માનવ દેહને પવિત્ર, સશકત ને નિર્વિકાર રાખવાની પ્રત્યેક મનુષ્યની ફરજ છે. પવિત્ર શરીરમાંજ પવિત્ર આત્મા રહી શકે છે.

(૭) દુનીયામાં સર્વ દુઃખો, દારિદ્રતા, વૃદ્ધાવસ્થા, પાપ ને મૃત્યુ એ સૃષ્ટિના નિયમોના જ્ઞાનનો અભાવ તથા તે નિયમોથી વિરૂદ્ધ વર્તનનું પરિણામ છે. આ નિયમોને અનુસરીને જીંદગી ગાળવાથી આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિથી મુક્ત થઈ અખંડ સુખ પ્રાપ્તિ સાથે અજર થઇ સુખી જીવન ગાળી શકાય છે.

(૮) શરીરની અંદર કંઇ એવું જીવનતત્વ છે કે જે આપોઆપ થયેલા રોગને મટાડવા પ્રયત્ન કરે છે. આ શરીરના કુદરતી પ્રયત્નને જળ, વાયુ, સૂર્ય ને પૃથ્વી જેવાં પંચમાહાભૂત કે તત્વો અને વ્યાયામ તથા યોગ્ય આહારવિહારથી મદદ કરવી તેનો અર્થજ દરદીની સારવાર.

(૯) અર્વાચિન વૈદકશાસ્ત્ર ભૂલનો ભંડાર હોવાથી તેની મદદ લેવી મનુષ્યને અત્યંત હાનિકર્તા છે. અસંખ્ય માણસોને દવાના ઉપયોગથી નુકશાન થયું છે.

(૧૦) સૃષ્ટિની શરૂઆતથી તે આજ સુધી કોઇ પણ વ્યાધિ ઔષધોથી મટયો નથી એટલુંજ નહિ પણ ઘણા નામાંકિત ને આશાજનક મહા પુરૂષોનાં દવાના ઉપયોગથી અકાળ મૃત્યુ થયાં છે. જે જે દરદીઓ ડાકટરની દવા છતાં સારા થયા છે તે દવાઓથી નહિ પણ પોતાના જીવનબળને લીધેજ વ્યાધિમુકત થયા છે.

(૧૧) મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક ફળ તેના શરીરની રચનાપરથી છે. રાંધ્યા વિનાનો કુદરતી ખોરાક ખાવાથી તેમજ અન્ય રીતે કુદરતી જીવન ગાળવાથીજ મનુષ્ય વ્યાધિમુકત રહી શકે છે.

(૧૨) દારૂ, તમાકુ, ચાહ, કોફી વગેરે દરેક પ્રકારનાં માદકદ્રવ્યો શરીરને અત્યંત હાનિકર્તા હોવાથી દરેક માણસે તેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

(૧૩) મનુષ્યની સામાન્ય આયુમર્યાદા ૧૨૦ વર્ષની છે. આથી વહેલું મનુષ્યનું મૃત્યુ એ આત્મઘાતિક કે આકસ્મિક છે.

ઉપર જે સિદ્ધાન્તો બતાવવામાં આવ્યા છે તે સત્ય છે ને દુનીયામાં જ્યાં સુધી મનુષ્ય પ્રજા રહેશે ત્યાં સુધી તેમની સત્યતાનો અનુભવ થયા કરશે. સુજ્ઞ ગૃહસ્થો જેમ બને તેમ પોતાનું જીવન કુદરતી કરશે એવી માન્યતા રાખી આ લઘુ લેખ સમાપ્ત કરીશું. કુદરતી જીવન ગાળવા માટે વ્યવહારોપયોગી સુચનાઓ હવે પછી આપવામાં આવશે.

ગ્રાહકોને નિવેદન.

(લેખકઃ તંત્રી.)

આ ડિસેમ્બર માસના અંક સાથે શ્રી "ધન્વંતરિ" માસિકનું ચાલુ ચોથું વર્ષ પૂર્ણ થાય છે. વાંચક ! "ધન્વંતરિ" સાથેનો તારો સંબંધ નવોજ હોય કે જુનો હોય, પરંતુ વિવેકપૂર્વક વિચાર કરતાં તારી ખાત્રી થયા વગર નહિજ રહી હોય કે અમે માસિકને વધારે ને વધારે ઉપયોગી, મોહક, અને લોકકલ્યાણકારક બનાવવાને સતત પ્રયત્ન કરતા રહીએ છીએ.

જુદા જુદા માણસોની અભિરૂચિ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની હોય છે, તેથી "ધન્વંતરિ" નું ચાલુ સ્વરૂપ જો તને પૂર્ણ સંતોષકારક ન લાગતું હોય તો તેમાં કેવા કેવા પ્રકારનો ફેરફાર થવાની જરૂર છે તે સંબંધી સૂચના અમને કરવા વિનંતી કરવામાં આવે છે. "માગ્યા વગર મા પણ પિરસે નહિ" એ કહેવત તમે જાણતા હશો. અને ગ્રાહકને શું શું પસંદ છે, તે દૂર રહે રહે બરાબર જાણી લેવાનું સાધન અમારી પાસે પત્રવ્યવહાર વિના અન્ય કોઈ નથી. માટે "ધન્વંતરિ" માસિક તમારે પોતાનેજ ચલાવવાનું હોય તો તેના સ્વરૂપ અને લેખ સામગ્રીમાં તમે કેવા ફેરફાર કરો તે સંબંધી.આપના વ્યવહારૂ વિચારો જો આ માસિકના અધિપતિને લખી મોકલશો તો તેનો ઉપકાર અને પ્રેમ સહિત સ્વીકાર થશે, અને તે ઉપર સંપૂર્ણ લક્ષ આપી ઘટતો સુધારો વધારો માસિકમાં કરવામાં આવશે.

પરંતુ હાલજ એક વાત તરફ અમારૂં લક્ષ દોરવામાં આવ્યું છે. અને તે લેખોની વ્યવસ્થા સંબંધી છે. આવતા વર્ષથી દર માસે પ્રસિદ્ધ થતા લેખો અમુક પદ્ધતિ પુરઃસર પસંદ કરાઇને ગોઠવવામાં આવશે, કે જેથી દરેક અંકમાં જાત જાતની બાબદો વાંચકને જાણવા વાંચવાની મળશે. વળી માત્ર એક કે બે લાંબા લેખોથી આખું માસિક નહિ ભરી દેતાં દરેક વખત કેટલાક ટુંકા અને બોધદાયક નાના નાના લેખો પણ લખવામાં આવશે કે જેથી સાધારણ વાંચક પણ વાંચતાં કંટાળી જાય નહિ. કેટલાક નવીન, વિદ્વાન, ઉત્સાહી લેખકોની સહાય પણ આવતા વર્ષે અમને અચુક મળનાર છે, જેથી અમારૂં માનવું છે કે "ધન્વંતરિ" માં હવે સારો રસ જામશે. "Prevention is better than cure" વ્યાધિ થયા પછી તેને મટાડવા મથવું, તેના કરતાં વ્યાધિ થતાજ અટકાવવા એ વધારે સારૂં છે. અને તેથી આવતા વર્ષે આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખી તેવા વિષયોને ખાસ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવશે. ટુંકામાં કહીએ તો ગ્રાહકોને જેમ બને તેમ અધિક અધિક સંતોષ આપવાનો અમે પ્રયત્ન કરતા રહીશું.

પરંતુ માસિકના જીવન અને ઉત્કર્ષનો આધાર એકલા તંત્રીના પ્રયત્ન ઉપરજ અવલંબીને રહેલો નથી. એક હાથે તાળી પડતી નથી. જેમ રાજાને પ્રજા પ્રત્યે અમુક ફરજો બજાવવાની હોય છે, તેમ પ્રજાને પણ રાજા પ્રત્યે અમુક ફરજો બજાવવાની હોય છે. જેમ બાળકોને માંબાપ અને ગુરૂ તરફ ફરજો અદા કરવાની હોય છે, તેજ પ્રમાણે માબાપ અને ગુરૂઓને બાળકો પ્રત્યે ફરજ બજાવવાની હોય છે. અર્થાત્ શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન કહે છે તેમ **परस्परं भावयंतः श्रेयः परमवाप्स्यथ ।** પરસ્પર મદદ કરવાથીજ ઉચ્ચ સુખની પ્રાપ્તી થાય છે. માટે ગ્રાહકોએ "ધન્વંતરિ" માસિકનો વધારે વધારે ફેલાવો કરવામાં અમને સહાય કરવાની જરૂર છે. દરેક માણસને સગાં સંબંધીઓ અને મિત્રોનાં ઓળખાણ હોય છે, અને તેઓ શરીરે અને મને સુખી સંતોષી રહે એમ તે ઇચ્છતો હોય છે. અને આ ઇચ્છા સફળ કરવામાં "ધન્વંતરિ" એક સબળ સાધન છે. તેમને આ માસિકના ગ્રાહક થવાનો આગ્રહ કરવા ચૂકશો નહિ. કારણ તેમાં તેમનું, તમારૂં, અને અમારૂં સર્વનું હિત સમાયલું છે.

છેવટે એક વાત અમારે સખેદ જણાવવી પડે છે કે, ગુજરાતની સામાન્ય જનસમાજની પ્રમાણિકતામાં અમને જેટલો વિશ્વાસ અગાઉ હતો, તેટલો વિશ્વાસ હવે પણ રાખવો ચાલુ રાખવો એ અમને સુરક્ષિત લાગતું નથી. કેટલાંક પ્રતિષ્ઠાપાત્ર લેખી શકાય એવાં ગ્રાહકો પાંચ, ૭, દશ કે બાર અંકો "ધન્વંતરી" ના લેઈ પછી લવાજમ આપવાની ચોખ્ખી કે આડકતરી ના પાડવાને શરમાતા નથી. દાખલા તરિકે અમદાવાદના એક મિલ એજંટ શેઠે સાત માસ

માસિક મંગાવી પછી લવાજમ કે લીધેલા અંકો પાછા આપવાની ના પાડી. પછી પત્રો લખી તેની લુચ્ચાઈ કરવાનું તેમને કારણ પુછતાં તેમણે છેવટે લખ્યું કે જો તમારે પૈસા જોઇતા હોય તો રૂબરૂમાં માણસ મોકલી મંગાવી લ્યો. તે પ્રમાણે તેમના હસ્તાક્ષરનો કાગળ લેઈ અમારો માણસ તેમને ત્યાં બે ત્રણ વખત જઇ રૂબરૂમાં મળી પૈસા—૭ માસની માત્ર એકજ રૂપીઆ જેટલી જુજ રકમ——માગતાં વાયદા ઉપર વાયદા કરવા માંડયા અને છેવટે પાછું કહ્યું કે જાઓ નથી આપતા કોર્ટમાં દાવો કરો. કેટલાંક જુનાં આહકો માસિક નવા વર્ષથી બંધ કરવાની અમને વરસની શરૂઆતમાંજ ખબર આપતા નથી પણ બે ત્રણ અંકો સ્વીકારી પછી માસિક મોકલવું બંધ કરે છે, અગર કેટલાક તો તેટલી પણ તસ્દી લેતા નથી, અને પાંચ સાત મહિને તેમના પર વી. પી. જાય છે ત્યારે તેને વિના સંકોચે પાછું ફ્હાડે છે. ઉમરેઠના એક લુચ્ચા માણસે ગયા વર્ષે અમને "ધન્વંતરિ" ના ગ્રાહકના લીસ્ટમાં તેનું નામ દાખલ કરવા લખી જણાવ્યું હતું કે ટુંક મુદતમાં લવાજમ હું મોકલી આપીશ. ૭ માસ માસિક રાખી પછી વી. પી. પાછું કાઢયું અને તે સંબંધી જે જે કાગળો તેમને લખીએ છીએ તેનો મુદ્દલ જવાબજ આવતો નથી. પેટલાદના એક માણસનો પણ પત્ર આવ્યાથી તેને માસિક મોકલવું શરૂ કરેલું, પછી વી. પી. તેના પર કેટલાક માસ પછી મોકલતાં તે પાછું આવ્યું, અને તેમ કરવાનું કારણ પુછાવતાં જવાબ આવ્યો કે માસિક મંગાવવાનો કાગળ મ્હેં લખ્યોજ નહોતો અને માસિક મને મળ્યાં નથી. વળી,કાગળ લખનાર કોઇ મારો દુષ્મન હોવો જોઇએ અને તેણેજ માસિકો લેઇ લીધેલાં હોવાં જોઇએ. આવી આવી અનેક અપ્રમાણિકતા અમારી સાથે લોકો ચલાવે છે, તેથી ઘણા વખત અને પૈસાનું નુકશાન અમારે વિના કારણ સહન કરવું પડે છે. આવાં અનેક કારણોથી પાછાં અથડાઇ આવતાં વી. પી. ને માટે પોસ્ટ ખાતા તરફથી પણ અમને ચેતવણી મળે છે કે હવેથી એ પ્રમાણે ન બનવું જોઇએ. આ બધી નકામી પંચાત ઓછી કરવાની ખાતર અમે નીચેના ઠરાવ પર આવ્યા છીએ.

આ અંક સાથે અમે રિપ્લાય કાર્ડ દરેક ગ્રાહક તરફ મોકલ્યાં છે, તેમાં જે દરેક ગ્રાહક તરફથી પોતાની ગ્રાહક તરિકે ચાલુ રહેવાની ઇચ્છા સ્પષ્ટ અક્ષરે સહી દસ્કત સાથે લખાઇ આવશે તેમનેજ કાયમના ગ્રાહક ગણી "ધન્વંતરિ" તેમના તરફ મોકલવું ચાલુ રાખવામાં આવશે. જેમના તરફથી જવાબ કે લવાજમનો મનીઓરડર નહિ આવે તેમના તરફ જાન્યુઆરીનો પહેલોજ અંક વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે, જે તેઓ સ્વીકારવા કૃપા કરશે એમ આશા છે.

અમારાં ગ્રાહકોનો મોટો ભાગ બહુ પ્રતિષ્ઠિત અને પ્રમાણિક છે, એ અમે બરાબર જાણીએ છીએ. પરંતુ જે કેટલાક અપ્રમાણિક અને લુચ્ચા લોકો પણ દુનિયામાં મળી આવે છે, તેમના તરફથી માસિકને કે તેનાં બીજાં સારાં ગ્રાહકોને સહન કરવું ન પડે તે હેતુથી જ ઉપરની યોજના કરવી પડી છે. તો તેને માટે સુજ્ઞ ગ્રાહકો અમને ક્ષમા કરશો. કારણે અત્યાર સુધી થતો આવ્યો છે તેવો વખત અને પૈસાનો નકામો વ્યય જો ઉપરની યોજનાથી બંધ થશે તો "ધન્વંતરિ" ને વધારે ને વધારે લોકોપયોગી બનાવવાને અમે શક્તિમાન થઈ શકીશું, અને તેમ થાય તો ગ્રાહકોનું તેમજ અમારૂં 'સર્વનું હિત અધિક અધિક સધાશે. ઇશ્વર આ શુભેચ્છા પાર પાડો એજ અંતિમ પ્રાર્થના !! અસ્તુ !!

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે?

(લેખકઃ—તંત્રી ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ.)

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના અંક ૩-૪ના પાન ૩૮ થી.)

આપણે આગળ કહી ગયા તેમ અનેક જાતના ભોગ ભોગવવાના પદાર્થોથી કદી પણ ખરો આનંદ કે સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી. કદાપિ એવી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થવાથી આનંદ માનવામાં આવતો હોય, તો તે સુખ ક્ષણિક છે. ભોગ ભોગવવાથી મનોવાસના તૃપ્ત થતી નથી, પરંતુ ઉલટી વધતી જાય છે. અને મનમાં ચિંતવન કરેલી વસ્તુ પ્રાપ્ત ન થવાથી આનંદ કે સુખને બદલે દુઃખ થાય છે. રાજાથી માંડીને રંક સુધી કોઈની મનકામનાઓ તમામ સિદ્ધ થઈ નથી ને થવાની પણ નથી. સળગતા અગ્નિમાં ઘી હોમવાથી અગ્નિની જ્વાળા પ્રદિપ્ત થાય છે, પણ શાન્ત થતી નથી. તેજ પ્રમાણે ભોગ ભોગવવાથી મનોવાસના વધતી જાય છે. માટેજ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કેઃ—

"न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति ।
हविषा कृष्ण वर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते ॥"

વળી ચિંતામાં પણ વધારો થાય છે. જ્યાં ચિંતા છે ત્યાં આનંદ કે સુખ હોતુ નથી. અમેરિકાખંડમાં ગણત્રી ન થઈ શકે તેટલી દોલતવાલા લોકો છે. છતાં તેઓ પણ એવી ઇચ્છા રાખે છે કે, આખી દુનીયાની દોલત આપણે ત્યાં ક્યારે આવે? તે લોક ધન કમાવામાં એટલા બધા આતુર અને ઉદ્યોગી હોય છે કે, રાત્રિ દિવસ પૈસો કમાવાને મચ્યાજ રહે છે, અને પોતાનાં સ્ત્રી છોકરાં કે માતા પિતા સાથે નિવૃત્તિથી બેસી વાતચિત કરવાને પણ તેમને ફુરસદ હોતી નથી. કોઈની સાથે વાતચિત કરે તોપણ તેમનું ધ્યાન તો પૈસામાંજ મગ્ન થએલું હોય છે. અનેક જાતના ભોગો ભોગવવાથી ભર્તૃહરિના કહેવા પ્રમાણે ॥ भोगेरोगमयम् ॥ ભોગ ભોગવવાથી રોગનો ભય હોય છે. કારણ કે અત્યંત ભોગ ભોગવવાથી શરીર નિર્બળ થતું જાય છે. ભાતભાતનાં ભોજનો જમવાથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યો વધતાં જાય છે ને શરીર સ્થૂળ થતું જાય છે. શરીર ઉપર ઘણાં વસ્ત્રો ધારણ કરવાથી શરીરનાં રંધ્રોદ્વારા 'ઑક્સીજન' વાયુ શરીરમાં દાખલ થઈ શકતો નથી, તેમજ શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણો ન પડવાથી શરીર નિર્બળ થતું જાય છે, અને કુદરતના ફેરફારો સામે શરીર ટકી શકતું નથી. ઉઘાડા શરીર ઉપર પવન લાગવાથી કમકમીઓ આવે છે, સ્નાન કરેલા ભીના શરીર ઉપર પવન લાગવાથી શ્લેષ્મ ઇત્યાદિ વ્યાધિ થાય છે: ગાડી ઘોડામાં બેશી ફરવાથી પગની ચાલવાની શક્તિ કમી થઈ જાય છે, અને પગને કસરત ન મળવાથી પાચન બરાબર થતું નથી. ગાદી તકીયા ઉપર બેસી રહેવાથી શરીરમાંનો લોહીનો ભાગ પગ તરફ બરાબર જઈ શકતો નથી તેથી પેટ અને પેડુના ભાગમાં રક્ત સંચય થઈ પેટની દુંદ ગણપતી જેવી વધે છે. રાઈ, સુંઠ, મરી, પીપર જેવી ગરમ વસ્તુઓ, ચાહા, કોફી, દારૂ, તાડી, ભાંગ ઇત્યાદિ જેવી કેફી ચીજો પીવાથી, પાચનક્રિયા અને હોજરી ઉશ્કેરાય છે, ખોરાક વધારે ખવાય છે, અને તેની કુદરતી શક્તિનો નાશ થતો જાય છે. જેમાંથી બંધકોશ અને અજીર્ણના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે: પાચક દવાઓના ડોઝ લેવાથી પણ એજ

સ્થિતિ થાય છે. અસંત:વિષયના સેવનથી વીર્યની હાનિ થાય છે, અને આયુની ક્રમતાકાત થાય છે. જેમાંથી પ્રમેહાદિ રોગની ઉત્પત્તિ પણ થાય છે. શરીર નિર્બલ થવાથી આખરે શરીરનો અંત આવે છે. છપરપલંગમાં મણ કે બે મણ રૂની તળાઇમાં સુવાથી શરીરનું રકત બરાબર ફરી શકતું નથી, તેથી રોગ થયા વિના રહેતા નથી. ઈલેકટ્રીક લેમ્પ કે કીટસન લેમ્પના અજવાળામાં રહેવાથી આંખની જોવાની શકિતનો હ્રાસ અથવા નાશ થાય છે, ને સાધારણ દીવાના તેજમાં બરાબર દેખાતું નથી. પગ મેલા ન થાય, ને જમીન ઉપરની ધુળ ચોટે નહિ માટે પગમાં સ્ટૉકીંગ અને બુટ પહેરવાથી અત્યંત હાનિ થાય છે. પૃથ્વીની સાથે પગનાં તળીયાંનો સ્પર્શ બંધ થવાથી અનેક જાતનાં રોગજનક ઝહેરો શરીરમાંથી નીકળી જઇ શકતાં નથી, અને શરીરમાં તેનો જમાવ થતાં રોગ થાય છે. શરીરની અને પગની વારંવાર ચંપી કરાવવાથી શરીરના સ્નાયુઓ ઢીલા થઈ જાય છે, અને થોડા શ્રમથી દુઃખી આવે છે. દાખલા તરીકે, બળવાન અને કસરત કરનારની ઢીંચણની નીચેની પીંડીઓ અત્યંત કઠણ હોય છે. જ્યારે પગ ચંપી દર રોજ કરાવનારની પીંડીઓ રૂના ગાભા જેવી પોચી હોય છે, ને જરા હરવા ફરવાથી તેમાં સુંધારો થાય છે. નિત્ય આવી તબીયત જોઇ જનાર ડાકટર અને વૈદ્યરાજો દરરોજ નાડી જોઇ અમુક જાતના પદાર્થ ખાવા અને અમુક ન ખાવા એ પ્રમાણે કહી જાય છે, અને પદાર્થ ખાવાની આપણી રુચિ થઈ હોય તે પદાર્થ ખવાતા નથી, અને અમુક ખાવાથી અમુક રોગ થશે, અગર આજે તબીયતમાં વધઘટ થવાથી કોઈ જાતનો વ્યાધિ થશે, એમ સંશય થાય છે, અને તેવા સંશયથી રોગ દેખાવ દે છે. ઉનાળામાં અતિશય ઠંડાં શરબતો અને આઈસ્ક્રીમ જેવા પદાર્થ લેવાથી શરીરની પાચક શકિત કમી થઇ જાય છે. કારણ હાલના વિદ્વાનોનો એવો મત છે કે ઉનાળા શીયાળા કે ચોમાસામાં હવામાં જેટલી ગરમી કે ઠંડી હોય તેટલા પ્રમાણનું ઉનું કે ટાઢું પાણી પીવું. તે પ્રમાણે શીયાળામાં ટાઢું ને ઉનાળામાં ગરમીના પ્રમાણમાં પાણી પીવાનું છતાં ઉલટા અત્યંત ઠંડા પદાર્થ પીવામાં અને ખાવામાં લેવાથી હાનિ થાય છે. શીયાળા કે ચોમાસામાં ટાઢ ન વાય અગર પવન ન લાગે માટે પેટી જેવાં ઘરોમાં કમાડ બંધ કરી સુવાથી અત્યંત હાનિ છે, કારણ તેવાં મકાનમાં સુનાર માણસના શ્વાસમાંથી નીકળતો કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ નામનો વાયુ સુનારના શ્વાસમાં દાખલ થાય છે, અને ક્ષયાદિ વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. કુટુંબનાં માણસો સવારમાં જોડાં બેસી સુંદર રકાબી પ્યાલામાં ચાહા ભરી પીવામાં અત્યંત આનંદ માને છે, પરંતુ થોડી મુદત તેમ કરવા પછી શરીર ઉપર તેની કેવી માઠી અસર જણાય છે તે દરેકને અનુભવ થયા વિના રહેતો નથી. સવારમાં ઉઠ્યા પછીથી તે સુતા સુધી વારંવાર સીગારેટ, બીડીઓ, કે ચીરૂટ પીવાની ટેવથી મુખની દુર્ગંધ વધે છે, દાંત વહેલા પડી જાય છે, પાચન શક્તિ બગડે છે; અને શરીરને હાનિ થાય છે. શ્રૃંગાર રસનાં પુસ્તકો, કીસબણોના નાચો, અને હાવભાવયુકત ગાયન, શ્રૃંગાર રસવાળાં નાટકો ઈત્યાદિ વાંચવા, જોવા, અને સાંભળવાથી વિષય વાસનાને ઉત્તેજન મળે છે; મનોવૃત્તિ ઉશ્કેરાય છે, અને વીર્ય પોતાના સ્થાનથી ભ્રષ્ટ થાય છે; જેથી સ્વપ્નાવસ્થામાં થતો ધાતુપાત ઈત્યાદિ રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. વીર્ય વૃદ્ધિ માટે વપરાતી દવાઓ, પાકુતિઓ, માત્રાઓ જેવી દવાઓ, લેવાથી શરીરમાં ઉષ્ણતા વધવાથી, વીર્ય વૃદ્ધિ થવાને બદલે વીર્યપાત વધારે થાય છે. શયન ગૃહમાં નગ્ન છબીઓ ઉરવસી રંભા જેવી અપ્સરાઓનાં વસ્ત્ર ખસી જવાથી તેમનાં દેખાતાં નગ્ન સ્વરૂપની છબીઓ ઇત્યાદિથી ફાયદાને બદલે નુકસાન છે. તેવી છબીઓ જોનાર કુટુંબની ઉછરતી પ્રજાના ઉપર તેની ખરાબ અસર થાય છે, અને બાલ્યાન્ત-

સ્થામાંથી આડે માર્ગે દોરાઈ જાય છે. વિદ્વતાનો ડોળ અને ફેશન બતાવવાની ખાતર શોર્ટ સાઈટનાં અને બીજાં સોનાની ફ્રેમવાલાં ચસમાં ઘાલવાથી આંખનું તેજ કમી થાય છે, અને ચસમાં સિવાય દેખાતું નથી, અને આંખની નબળાઈ વધતી જાય છે. ફેશનની ખાતર હાથમાં લાકડી રાખી ફરવાના અભ્યાસથી તેવા ટેકા વગર ચાલવું કઠીણુ થઈ પડે છે ને દીર્ઘકાળ સુધી તેવી ટેવ પડવાથી કેડેમાંથી વાંકા વળી જવાય છે. કારણ હાથમાં લાકડી રાખ્યા પછી ટટાર ઉભા રહી છાતી આગળ પડતી રાખી સાધારણ :રીતે ચાલી શકાતું નથી. સ્નાન કરવા માટે ઉનું ખળખળતું પાણી લેવાથી સ્નાન કરી રહ્યા પછી શરીરની અંગ ગરમી ઓછી થઇ જાય છે, શરીરની સ્ફૂર્તિ કમી થાય છે, લોહીનો ફરવાનો વેગ ધીમો પડે છે, ને શરીર નિર્બળ થએલું જણાય છે. સ્નાન કરતી વખતે અનેક જાતના સાબુઓ વાપરવાથી શરીરની ચામડીનાં છિદ્રોદ્વારા જે પદાર્થ શરીરની ચામડીને સુવાળી અને નરમ રાખવા બહાર નીકળે છે તે સાબુએ નહાવાથી ઓછો થઈ જાય છે, અને ચામડી રૂક્ષ થએલી જણાય છે. માથાના વાળમાંથી સુગંધ આવવા માટે અનેક જાતનાં તેલ, સેન્ટો, સ્પીરીટવાળાં અનેક તેલ, અને અત્તર નાંખવાથી માથાના અને મુખ ઉપરના વાળ ધોળા થઇ જાય છે, અને અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા જણાય છે. મુખાકૃતિ ગૌર દેખાવા માટે મુખ ઉપર પાઉડરો ઘસવાથી મુખ ઉપરનાં પસીનો બહાર નીકળવાનાં છિદ્રો પુરાઇ જાય છે, અને તેમાંથી પસીનો ન નિકળવાથી તે સ્થળે વિષમય પદાર્થ ભેગો થાય છે, જે લાંબા વખતે મુખાકૃતિને વિરૂપ બનાવે છે. દાંતે ઘસવા માટેનાં અનેક ટુથ પાઉડરો (દંતમંજનો) આવે છે. એવાં પાઉડરોમાં તેના બનાવનારાઓ પોતાની ઇચ્છામાં આવે તેવી વસ્તુઓ મેળવે છે. કેટલાંક પાઉડરો એવાં હોય છે કે, દાંતે ઘસવાથી દાંત સ્વચ્છ અને સફેદ ચૉક જેવા થાય છે. એવાં પાઉડરમાંનો એક પાઉડર મ્હારા એક સ્નેહીએ મને બતાવ્યો હતો, જે ચીનાઇ માટીના વાસણુના કડકાને ખાંડી, તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, બારીક ખલ કરી, તેને બીજા પદાર્થ સાથે ટુથ પાઉડરમાં મેળવવું, તે પાઉડર દાંતે ઘસવાથી દાંત ઉપર ચટેલો મેલ દુર થઈ જાય છે, અને દાંત સફેદ થાય છે, એ વાત ખરી છે. પણ તેવાં પાઉડર ઘસવાથી દાંત ઉપર જે મીનાકારીપડ (એનામૅલ) આવેલું છે તે ઘસાઇ જવાથી દાંત નિર્બલ થઇ ગયા વિના રહેજ નહી. અને ખટાઇવાળા પદાર્થ ખાવાથી દાંત અંબાઇ જાય છે; એટલે વગર સમજે આવાં ટુથ પાઉડરો ઘસવાથી લાભને બદલે હાનિજ છે. વળી દાંત ઘસવા માટે જાનવરોનાં હાડકાંના હાથામાં જાનવરના વાળ ઘાલી બનાવેલાં અપવિત્ર બ્રશ મુખમાં ઘાલી દાંત ઘસવામાં શો લાભ છે ? આપણા પૂર્વજોએ તાજાં દાતણ કે જેમાં તે ઝાડના રસો રહેલા હોય તેનાં દાંતણને ચાવી તેનો બારીક કુચો કરી દાંત ઘસવાનું જણાવેલું છે કે જે કુચા દ્વારાએ ઝાડનો રસ કે દુધ દાંતને લાગવાથી મજબુત થાય છે અને એવા મૃદુ કુચાથી દાંત પણ સાફ થાય છે. હાલમાં એવાજ શોખના અનેક પદાર્થોમાં પ્રજા વર્ગ પોતાના પૈસા ખરચે છે, પરંતુ પ્રાતઃકાળમાં દાતણ કરતી વખતે તો બાવળના સુકા દાતણને પાણીમાં પલાળી રાખેલાં હોય તેનોજ કુચો બનાવી દાતણ કરે છે તેવા કુચામાં ઘણી ફાંસો રહે છે, અને તે દાંતના પોલા ભાગમાં પેસી જાય છે, ને દાંત બરાબર ઘસાતા નથી તેથી દાંતમાં ખાધેલા અન્નનો કહોવાણનો ભાગ ભરાઈ રહેવાથી તેમાં જંતુઓ થાય છે, અને અનેક જાતના દાંતના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થઈ આખરે દાંતો વહેલા પડી જાય છે. દાંતને ટકાવી રાખવા માટે બરાબર રીતે ખોરાકને ચાવવો જોઇએ, તેના ઉપર વિષમય પાઉડરો ન લગાવતાં શાસ્ત્રમાં વર્ણન કરેલાં ઝાડોનાં દાતણ તાજાં લેઈ બરાબર ચાવી કુચો બનાવી તેનાથી દાંત સાફ કરી પાણીના કોગળા કરી મુખને

સાફ કરવું જોઇએ. મોજમઝા હરવા ફરવા ને વાતોનાં ગપ્પાં મારવામાં પ્રજા વર્ગને વખત મળે છે, પરંતુ દંતધાવન કરતી વખતે ફુરસદ હોતી નથી જેના પરિણામે ત્રીસ અને પાંતરીસ વરસની વયથી દાંત પડી જવા માંડે છે, અને અનેક જાતના વ્યાધિઓની પિડા સહન કરવી પડે છે. દાંત પડી જવાથી ખોરાક ચવાયા વગરનો હોજરીમાં જવાથી બરાબર પાચન થતો નથી. સારા કઠણ પદાર્થ ખાવાની ઇચ્છા છતાં ખવાતા નથી. શરીરનું બળ ઘટી જાય છે, અને ખોરાક દ્વારા પોષણ ન મળવાથી મરણ નિપજે છે. સાંપ્રત કાળમાં કૃત્રિમ (આરટીફીશીયલ) દાંતો બનાવી જુના દાંતની જગોએ ગોઠવવામાં આવે છે. તેવા દાંતથી અનેક જાતનાં નુકશાનો છે, એવો હાલના અમેરિકાદિના વિદ્વાનોનો મત છે, તે અત્રે લખવાથી લંબાણ થાય માટે ઇતિ-મદાલેખથી પ્રસંગોપાત લખીશું. દાંતને તરદી ન પડે ને ખોરાકને ચાવવો ન પડે તેટલા માટે પ્રવાહી પદાર્થો ભોજન વખતે બનાવવામાં આવે છે તેમજ શીરો, કંસાર, હલવો ઇત્યાદી પોચા પદાર્થ ટપાલની પેટીમાં નાંખેલો કાગળ સીદ્ધોસટ પેટીમાં જાય છે, તેજ પ્રમાણે મુખમાંથી વણ વિલંબે સીદ્ધા હોજરીમાં જાય છે. તેવા ખોરાકો ખાવાથી દાંતને અસંત નુકશાન છે. તેમાં થુંક (સેલાઇવા) ન મળવાથી તેવા પદાર્થ પચતા નથી, ને તેમાંથી જોઇતું પોષણ મળતું નથી. મનુષ્યજાતને જાનવર એ બધામાં બારીક નજરથી અવલોકન કરશો તો પશુનાં બચ્ચાં અને બાળકો દાંત આવતા સુધીજ, અગર ચાવવાની શકિત આવતા સુધીજ, સ્તનપાન કરે છે. અને પછી અનાજ વગેરે કઠણ પદાર્થો ખાવા માંડે છે. કોઈ જાનવરો મનુષ્ય જાતની માફક ખાતી વખતે પાણીના ઘુંટડાથી કે બીજા પેય પદાર્થથી ખાધેલા અન્નનો કોળીયો પેટમાં ઉતારતાં નથી. તેથી તેમના દાંત મરણ સુધી પડતા પણ નથી. માણસ જાત બુદ્ધિમાં આગળ વધી છે તેથી દાંતની મહેનત બંધ કરવા અને વખતનો બચાવ કરવા આવા પ્રવાહી પદાર્થની મદદથી ખોરાક આખો પાખો ગળી જવાને આ યુકિત શોધી કાઢેલી છે. બાળકને ધવરાવવા માટે ધાવ કે આયાઓ (Wet nurses) રાખવાની ફેશન પણ પરદેશીઓની નકલ કરી આપણા દેશીઓ રાખવા લાગ્યા છે. રાખવાનું કારણ એજ કે બાળકને ધવરાવવાથી સ્તન ઢીલા થઇ જાય ને બાળક ધાવે તેટલું સત્વ સ્તનમાંથી ઓછું થાય. માટે બાળકને ન ધવરાવાનો માર્ગ શોધી કાઢયો છે. આથી અસંત હાનિ છે. જે રકત, માસિક રતુ દ્વારા (અટકાવના દિવસમાં) દર માસે બહાર નીકળી જાય છે તેજ રકત ગર્ભ રહ્યા પછી અટકાવ આવવો બંધ થઈ ગર્ભના પોષણના કામમાં આવે છે. ગર્ભ જન્મ્યા પછી તેજ રકતનું દુધ બને છે, એટલે દોઢ બે વરસનું બાળક થતા સુધી અટકાવ આવતોજ નથી, અને ગર્ભ પણ રહેતો નથી, આવો કુદરતનો નિયમ છે. તે નિયમનો ભંગ કરવાથી રજોદર્શન થવા માંડે છે, ને ફરી ગર્ભ રહે છે. એટલે વારંવાર ટુંક મુદતમાં ગર્ભ ધારણ થઇ પ્રસવ થાય છે. અને તેથી આયુષ્યની મર્યાદા પણ ટુંકી થાય છે, ને પ્રજામાં અત્યંત વધારો થવાથી ભુખ મરો વધે છે. આપણા પુરાતન કાળના રૂષિ મુનિઓએ તો એટલે સુધી અટકાવ રાખેલો છે કે, ગર્ભ ધારણ થયા પછીથી તે બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી પુરૂષે પોતાની પાશવવૃત્તિ પર અંકુશ રાખવો જોઇએ, કે જેથી ધાવનાર બાળકનું દુધ વિષમય થાય નહી, તેમ ફરી તે વખતે ગર્ભ ધારણ થાય નહી. વળી એક બે સંતાનો થયા પછી વાનપ્રસ્થ કે સંન્યાસ લેવા માટે પણ લખેલું છે, કે જેથી વધારે પ્રજા થાય નહી ને ભુખ મરો વધે નહી. પરંતુ તે બધી શીખામણ હવે લોકો માનતા નથી, અને "કુકડીનાં સુવાળાં મટેજ નહી" એવું થવા માંડયું છે. બાળકે પોતાની માતાનુંજ સ્તનપાન કરવું જોઇએ. જે રકતમાંથી બાળકની ઉત્પત્તિ થઈ છે તેજ રકતમાંનું બનેલું

દુધ તેને વધારે ઉપયોગી છે. અને આહાર તેવા ઓટકારની માફક, માતામાં રહેલા ગુણો આહાર દ્વારા બાળકમાં ઉતરે છે. બાળકને ધવરાવવા ધાવ્ય રાખ્યાથી તેના રકતમાં રહેલા ગુણદોષ બાળકમાં આવે છે. વળી બાળક ઘણો વખત જેની પાસે રહે છે તેના ગુણદોષનું અનુકરણ કરતાં શીખે છે, તેથી પણ આવી ધાવ્યની પાસે રાખવાથી બાળકનામાં જન્મથીજ દુર્ગુણો જોઇએ છે. વળી ધાવ રાખનાર શેઠશેઠાણી જેટલી સ્વચ્છતા તેમનામાં હોતી નથી; તેમજ સ્વચ્છ ધોએલાં કપડાં પણ તેમની પાસે હોતાં નથી, એ વગેરે અનેક જાતની હરકતો આવે છે. અત્યંત ક્રોધથી માતાનું દુધ વિષમય થઇ ગયાના અને તેવી વખતે બાળકને ધવરાવવાથી બાળકનું મરણ નિપજ્યાના દાખલા બનેલા છે, તો થોડા ક્રોધથી પણ માતાનું દુધ વિષમય બને છે એ વાત નક્કી છે. તેથી આવી કાળજી ધાવને રહેતી નથી. માટે બાળકને માતાએજ ધવરાવવું એ વધારે સારૂં છે. (અપૂર્ણ).

"પ્રભાત"નું અવલોકન.

(ઑકટોમ્બર–નવેમ્બરના પૃષ્ઠ ૮ થી.)

વધારે તરખડ કે તૈયારી કે વરઘોડા કે જમણવાર નહિ કરતાં વાગ્દાન (વિવાહ–સગાઇ) અને લગ્નક્રિયા એકજ દિવસમાં પતાવી દીધાં. પૃ. ૪૪. "આપણા વ્હેમનેજ લીધે આપણા પ્રત્યેકના ધર્મ જુદા." પૃ. ૨૬. "પરંતુ ન્હાયા સિવાય વેદ મંત્ર કેમ બોલી શકાય ? પાપ લાગે ? કારણ કે ન્હાયા સિવાય શારિરીક શુદ્ધિ થતી નથી. આવા વ્હેમને માની બેઠા છે. પણ એમ નથી વિચારતા કે શારિરીક શુદ્ધિની જરૂર છે કે ચિત્ત શુદ્ધિની જરૂર છે ?" પૃ. ૨૭. ભૂત એમ નવરાં નથી પડયાં કે જેને તેને વળગે. પંચ મહાભૂત (આકાશ, અગ્નિ, વાયુ, તેજ, ને જળ) નો દેહ તે ભૂતોમાં ભળી જાય છે. ને આત્મા પોતાના કર્મ પ્રમાણે પુનઃ જન્મ પ્રાપ્ત કરે છે. તો ભૂતનો સવાલ પછી કયાંથીજ રહે ? એટલુંજ નહિ પરંતુ આવા અનિષ્ટકારક વ્હેમ કુદરતના નિયમથી વિરૂદ્ધ છે" પૃ. ૨૭. શાન્તિથી નીંદ્રા નહી આવવાથી ભયંકર દેખાવો દેખાય તેજ ભૂત. પૃ. ૨૮. આપણે માતુશ્રીનું શ્રાદ્ધ પ્રભાસ કે સીદ્ધપુર જઇને કરીએ કે ત્હેમનો મોક્ષ થાય; એમ શારદા કહેતી ત્હેના જવાબમાં નટવરલાલ કહેતો કે આવા ખોટા વહેમ કરી શા માટે માથાઝીક કરાવે છે. પૃ. ૨૫ "ન્યાત વરાનો કઢંગો રિવાજ." પૃ. ૫. "જંગલના કોઈ દૈત્ય એટલે કોલીને શ્રીકૃષ્ણે માર્યો હતો" પૃ. ૭૨. "હાલ બર્ડો ડુંગર છે; તેમાં હજી પણ રાક્ષસ એટલે જંગલી લોકો રહે છે." પૃ. ૨૩૭. આવા આવા ઘણા ઉતારા કરી શકાય પણ વધુ લંબાણ કરવાની જરૂર નથી.

આપણી ઉન્નતિ શી રીતે થઈ શકે તે વિષે પણ સૂચનાઓ કરવાનું લેખક ચૂકયો નથી. જેનાં જુજ દૃષ્ટાંત નીચે પ્રમાણે છે. "નિઃસંદેહ જાણજો કે જ્યાં સુધી આપણામાંથી કપાળનાં આડાં ઉભાં ટીલાં ટાપલાંની તકરાર જશે નહિ, ત્યાં સુધી આપણે કાંઇ પણ કરી શકવાના નથી. આપણે આપણા કપાળે નહિ બલ્કે આખા શરીરે આપણા બાન્ધવોના કલ્યાણની ભસ્મ ને ચંદન ચોપડવાનાં છે, અને એ ભસ્મ કે ચંદનમાં એવી અલૌકિક શકિત હોવી જોઇએ કે આપણી પરાર્થ જીવન સિવાય બીજી કાંઇ

પણ જાતની વૃત્તિ નહિ થાય." પૃ. ૧૫૯. "વિજળીની લાઈટ ને બેન્ડ સિવાય લગ્ન થઈ શકે છે." પૃ. ૧૫૮. "આપણું અને આપણા દેશનું ઉન્નત જીવન કરવા માટેનું પ્રથમ પગથીયું સાદાઈ અને સૌજન્યનું છે." પૃ. ૧૫૮. "જ્યારે આપણા સર્વનું સાદું જીવન થશે, ત્યારે સર્વની એકતા થશે; એમાં કંઈ સંદેહ નથી. આપણામાં કુસંપ હોવાનું મુખ્ય કારણ પ્રત્યેકનાં ભિન્ન ભિન્ન જીવન એજ છે. એને લઇનેજ આપણામાં રાગદ્વેષાદિક દુર્ગુણો ઉત્પન્ન થયા છે. ગ્રીસમાં લાઇકરગસે જ્યારે પોતાની રૈયતમાંના દરેક માણસનું સાદું જીવન બનાવ્યું, ત્યારેજ ગ્રીસના લોકોની એકતા ને ઉન્નતિ થઇ. સંપથી આપણે હરકોઈ કઠિન કાર્યને પાર ઉતારીશું" પૃ. ૧૫૯. "હવે તમારૂં ચોથું પગથીયું કેળવણીનું છે. જે ન્યાયે, વ્યવહારે, ને વિચારે તમારામાંના કેટલાક હમણાંની કેળવણીને વખોડે છે; તેજ ન્યાયે, વ્યવહારે અને વિચારે તેઓએ હમણાંની કેળવણીની ભૂલોને સુધારીને વખાણવાની છે." પૃ. ૧૬૦ "તમારી ઉન્નતિનું પાંચમું પગથીયું હુન્નરે ઉદ્યોગને ખીલવવાનું છે." પૃ. ૧૬૨. "ડોશીની ઉત્તર ક્રિયા વગેરેમાં વધારે વાહવાહ કહેવરાવવાની ટાપટીપ નહિ કરતાં, નટવરલાલે પોતાના માતપિતાના નામથી ગુ. વ. સો. જેવી સંસ્થાને બે હજાર રૂપૈયા આપ્યા એવી શરતે કે તેના વ્યાજમાંથી ન્યાતની કન્યાઓ તથા છોકરાઓને સ્કોલરશીપ તથા પુસ્તકો આપવાં. અગર જો ન્યાતમાં વાતો થતી હતી પણ તેની દરકાર નટવરલાલ રાખતો નહોતો." પૃ. ૨૨. "ખરેખર સ્ત્રી સમાજની અધમતા થવાનાં કારણોમાં પુરૂષનો હેના પર અવિશ્વાસ એ પણ એક કારણ છે." પૃ. ૪૯. "લગ્નના પ્રચલિત રિવાજને સુધારવાનો એકજ માર્ગ એ છે કે સુધારકોએ પોતેજ પોતાનાં કુટુંબમાં તેવાં લગ્નો દાખલ કરી સારાં પરિણામો પ્રત્યક્ષ દેખાડવાં." પૃ. ૪૫.

હવે ફક્ત પુસ્તકની ભાષા વિષે બે બોલ કહેવાના બાકી રહે છે. નીચેના શબ્દો એક પારસી ડાકટર સ્વાભાવિકરીતે બોલે એ બહુ સંભવતું નથી. સહજ વાતચીતમાં વગર તૈયારીએ આવી સંસ્કૃતમય ભાષા પારસી ડાકટરને વાપરતા આપણે ભાગ્યેજ જોઈ શકીયે. "હમારાં માતુઃશ્રીનું સ્થૂલ શરીર મરી ગયું છે. પરંતુ હેનો આત્મા જે જન્મ, સત્તા, વૃદ્ધિ, પરિણામ, અપક્ષય, ને વિનાશ આ ૭ વિકાર રહિત છે, તે તો અમરજ છે. હેનું કોઇ દિવસ મરણ છેજ નહિ, તે તો નિત્ય ને અવિનાશી છે. હેનો કોઈ દિવસ જન્મ પણ નથી. અર્થાત્ કે હેની બીજી સ્થિતિ નથી. પણ અસ્તિત્વજ છે..........આ સ્થૂલ શરીર પોતાના પ્રારબ્ધ પર્યંત રહે છે" વગેરે વગેરે પૃ. ૯. સ્નેહતંત્ર નામના માસિકનો સાહિત્ય પ્રેમી કેળવાયલો પ્રદ્યોત "રહમન્યાં કૂઇ !" એવા ઉદ્‌ગાર કાઢે એ અમને બંધ બેસતું લાગતું નથી. અમારા અનુભવ પ્રમાણે તો કોઈ ઉચ્ચ જ્ઞાતિનો કેળવાયલો તરૂણ "કોઇ" ને બદલે "કૂઈ" શબ્દ વાપરતો નથી. આ શબ્દ પુસ્તકમાં બે ત્રણ વખત ઘણું કરી વપરાયો છે. તેજ પ્રમાણે તદ્દન નિરક્ષર રખડેલ વંઠેલ અભણ માતા પિતાનો જુગારી વ્યસની છોકરો દેવદત્ત "સૌંદર્ય તો બહુજ સારૂં. વાહ!" એવા સહજ ઉદ્‌ગાર કાઢે એ સંભવતું નથી. આવા અભણ છોકરાને "સૌંદર્ય" શબ્દ વાપરતાં અમે કદી જોયો નથી. પ્રુફ સંશોધનમાં તો ઘણીક ભૂલો રહી ગયેલી છે, જે માટે પ્રકટ કર્તાએ અગાઉથીજ દિલગીરી દર્શાવી છે, એટલે તે વિષે કાંઈ કહેવાનું રહ્યું નથી. પરંતુ તેવી છાપખાનાની ભૂલો ઉપરાંત વ્યાકરણના પણ કેટલાક દોષો કવચિત કવચિત દષ્ટિગોચર થાય છે. વળી ૩૨ મા પૃષ્ઠે એક પ્રકરણ નીચેના વાક્યથી પૂરું થાય છે સાંજ, લગોલગ નીચેના બેન જૉનસનના ઈંગ્રેજી શબ્દો લખવામાં આવ્યા છે, જેનો પરસ્પર સંબંધ અમે જોઈ શકતા નથી. ઘણું કરી આ ઈંગ્રેજી

અવતરણ પછીના પ્રકરણના મથાળે મૂક્યું હોય તો જરા યોગ્યસ્થાને ગણાય" ત્યાંથી અશ્વશાળા, ગજશાળા, ન્યાય મંદીર, મુકરબા વગેરે ઉત્તમ મકાનો જોઈ સૌ ઘર તરફ સિધાવ્યાં.

It is a flame and ardour of the mind. Love is a spiritual coupling of two souls Not feigned, or made, but born: and then; so precious, as naught can value it but itself. So free, as nothing can command it but itself. And in itself so round and liberal, as, where it favours, it bestows itself."—*Ben Jonson.*

સાધારણ રીતે વપરાતા કેટલાક પરભાષાના શબ્દોને બદલે સંસ્કૃત શબ્દો વાપર્યા છે. જેવા કે, 'એનવેલપ' અથવા પોસ્ટના પરબીડીયાને બદલે "દ્વિપુટી પત્ર", 'કોચમેન' કે ઘોડા ગાડી હાંકનારને બદલે "અશ્વરથપતિ," "પોસ્ટમેનને" બદલે "પત્રદાયક" 'ફોટો' અથવા છબીને બદલે "ઉપદેહ" વગેરે વગેરે. કવચિત શબ્દ ચમત્કૃતિનું છમકલું પણ પુસ્તકમાં જોવામાં આવે છે, જેમ કે, "ઘોડાગાડી નહિ કરતાં સર્વેએ ગુડાગાડીથીજ યાત્રા કરવાનો વિચાર રાખ્યો. આલ્યાં." પૃ. ૫૮.

એકંદર રીતે વિચારતાં રા. પુણ્ડરીકની આ કૃતિ અને "યુવક મંડળ" પ્રબંધમાળાનો આ પ્રથમ ગુચ્છ સંતોષ ઉપજાવે તેવાં હોય. તેના જન્મદાતા અને પાલક-લેખક અને પ્રકાશક—ધન્યવાદ તથા ઉત્તેજનને પાત્ર છે. અને અમે આશા રાખીશું કે ભવિષ્યમાં વધુ ઉપયોગી પુસ્તકો "યુવક મંડળ" બહાર પાડતું રહેશે.

શું દેશી વૈદક નેચરોપથીની વિરૂદ્ધ છે?

(લી૦—શા. તિલકચંદ તારાચંદ વૈદ.–સુરત.)

વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યો રોગી થતાં જાય છે. અને દિનપરદિન પ્રજા નિર્બળ થતી જાય છે, તેના કારણો શોધવા તરફ આખી પૃથ્વીના વૈદકનો ધંધો કરનાર વિદ્વાનોનું મન લાગી રહ્યું છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ ઉપરથી જણાય છે કે પશ્ચિમના વિદ્વાનો ધીમે ધીમે એવા નિશ્ચય ઉપર આવતા જાય છે કે રોગને મટાડવા કરતાં રોગને ઉત્પન્ન થવાનાં કારણોને દુર કરવા અને જો રોગ થયો તો તેને ઔષધોપચાર નહીં કરતાં માત્ર તેના આહાર વિહારમાં ફેરફાર કરી તેને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરાવવું. એ સિદ્ધાન્તને આપણા દેશમાં પ્રસાર કરવા માટે "ધન્વંતરિ" નામના આ માસિક પત્રમાં વિદ્વાન ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, બી. એમ. ઈ., એન. ડી. ઘણા વિદ્વતાભરેલા, ચાનક આપનારા અને મનુષ્ય માત્રને મનન કરવા લાયક લેખો લખ્યા જાય છે. તેમજ ડાક્ટર મહાદેવપ્રસાદજીએ "નવજીવનાલય" નામનું કુદરતી ઉપચારોથી અસાધ્ય રોગોને મટાડવાનું દવાખાનું

સપડાય છે ત્યાર પછીજ વૈદ, ડાકટર પોતાના જ્ઞાનનો લાભ આપી શકે છે." અર્થાત્ રોગ થતાં પહેલાં એટલે રોગનું શરીરમાં સ્વરૂપ પ્રકાશતાં પહેલાં કયો રોગ ઉત્પન્ન થશે તે જાણવાનું સાધન પ્રચલિત નિદાન શાસ્ત્રમાં નથી. આવો ધ્વનિ આ લેખમાંથી સંભળાય છે, તેમ "તંદુરસ્તીની પરીક્ષા અથવા નિદાન"ના વિષયમાં પણ એજ સાર જણાય છે કે વૈદ, ડાકટરો રોગ થયા પૂર્વે કાંઈ કહી શકતા નથી. ભલે પશ્ચિમના નેચરોપથીની શોધ કરનાર એવું અનુમાન કલ્પે. પરંતુ એવું અપૂર્ણતાનું કલંક હમારા આયુર્વેદ ઉપર થોડી વાર ટકી શકશે નહીં. માત્ર એટલી વાત તો હમારે કબુલ કરવી પડશે કે હમારા આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરાવનાર દુર્લભ થવાથી અને આયુર્વેદને રાજ્યનો આશ્રય નહીં મળવાથી હમે વૈદ્યો ઘણે ભાગે વિદ્યાહીન બની ગયા છીએ. પરંતુ આયુર્વેદની સંકલના કરતાર મહર્ષિઓએ પશ્ચિમના વિદ્વાનો માટે નવું શોધવાનું બાકી રાખ્યું હોય એમ હમને તો જણાતું નથી. **શ્રીમદ્ માધવાચાર્ય** લખે છે કે રોગની પરીક્ષા કરવા માટે:—

निदानं पूर्व रूपाणि रूपाण्युपशयस्तथा ।
संमप्तिश्चेति विज्ञानं रोगाणां पंचधामताः ॥

અર્થાત્ રોગનો નિર્ણય કરવામાં નિદાન, પૂર્વરૂપ, રૂપ, ઉપશય, અને સંપ્રાપ્તિ એ રીતે પાંચ પ્રકારથી રોગનો નિર્ણય થઈ શકે છે. હવે રોગનાં લક્ષણો પ્રગટ થતા પહેલાં જે રોગ થવાનો છે તેનું વર્ણન કરવું એનુંજ નામ "પૂર્વ રૂપ છે" અને તેવાં પૂર્વ રૂપો પારખવાનો અભ્યાસ પાડનાર વૈદ્યો સારી રીતે ભવિષ્યમાં થનાર રોગનું વર્ણન કરી શકે છે. પરંતુ આ જમાનામાં ચાલતી લેખન પદ્ધતિ પ્રમાણે વિદ્વાનોના મત ટાંકી ટાંકીને જેમ વિષયને પુષ્ટી આપવામાં આવે છે તેવા વિષયો નિબંધો લખેલા નહીં હોવાથી અથવા લાંબા વખત સુધી હિંદુસ્થાનનું વિદ્યા ધન જેમાં ભિન્ન ભિન્ન વિદ્યા અને તત્વજ્ઞાન, હુન્નરકળા અને રોગનિદાનનાં લાખો પુસ્તકોનો હમામખાનામાં પાણી ગરમ કરવાનાં ઇંધન તરીકે ઉપયોગ થયો તેમાં ભસ્મિભૂત થઈ જવાથી આજે હમારી પાસે જે રહ્યું છે તેથીજ ચલાવી લેવું પડે છે, તોપણ આર્યાવર્ત સિવાયની ઇતર પ્રજા જે જે શક્તિઓનો નવો શોધ કરે છે તે તે શક્તિઓના ઉલ્લેખો, તેનાં મૂળતત્વો હમારા દેશના બચી રહેલાં શાસ્ત્રોમાં જોવામાં આવે છે. હમારા આયુર્વેદનું નિદાન શાસ્ત્ર રોગનું-પૂર્વરૂપ નિદાન, સંપ્રાપ્તિ (રોગ કેમ ઉપજ્યો ?) ઉપશય (કેમ વધશે અને કેમ ઘટશે ?) રૂપ (આ લક્ષણ હોય તો આજ રોગ છે) એ પાંચ પ્રકારે રોગની સિદ્ધિ કરે છે. એટલે કોઈ પણ રોગ થતા પૂર્વે મનુષ્ય પ્રકૃતિ કયું રૂપ પકડશે તે જણાવી આપે છે. અને તે સ્વરૂપ પરખ્યા પછી તે રોગનું નામ પાડયા પછી બીજા સંજોગો આવી મળશે તો આ વ્યાધિ આવું રૂપ પકડશે એમ ઠરાવે છે; અને જો દરદી શ્રદ્ધાપૂર્વક તે વાતને માની પથ્યમાં રહે તો તેના અસાધ્ય રોગને પણ મારી હઠાવી તે દરદીને તંદુરસ્તી આપી શકે છે.

જૈનધર્મના "કલ્પસૂત્ર"માં લખ્યું છે કે ઘણા પ્રાચીનકાળમાં ઋષભદેવ (આદિશ્વર ભગવાન)ના સમયમાં તમામ પ્રજા વનફળ, કાચું અન્ન, ખાતી હતી અને વનફુલ પહેરતી હતી, તેને ઋષભદેવે વસ્ત્ર પહેરવા, વાસણ બનાવવા, ઘર બાંધવા, અન્નની રસોઇ બનાવી જમવા વગેરે વહેવાર શીખવ્યા. પછી તો દિનપરદિન તેનો વધારો સુધારો થતો ગયો. તેવીજ રીતે બ્રાહ્મણી શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે પૂર્વે પ્રજા વનફળ ખાતી હતી. વનફુલ પહેરતી હતી, જમીનમાં ખાડા ખોદીને રહેતી હતી, વાસણ પાત્ર હતાં નહીં, તેમ હથીઆરો પણ હતાં નહીં. પરંતુ બ્રાહ્મણ

વર્ગમાંથી જેઓ ઋષિકોટીમાં આવ્યા તેઓ તો બ્રહ્મવિચારમાં નિમગ્ન થઈ યોગી થયા, જેઓ વનોપવનમાંજ મસ્ત રહ્યા. પરંતુ સંસારપ્રિય બ્રાહ્મણો જગતના ઉપકાર અર્થે વર્ણાશ્રમ ધર્મનો અંગીકાર કરી **मनु** (ખેતિ વિદ્યાના જાણનાર), **मया** (મકાન બાંધવાની વિદ્યાના જાણનાર), **त्वष्टा** (વાસણ પાત્ર બનાવવાની વિદ્યાના જાણનાર), **देवयानि** (કપડાં બનાવવાની વિદ્યાના જાણનાર), અને **सिल्पी.** (હથિયાર બનાવવાની વિદ્યાના જાણનાર). એવી રીતે પાંચ જાતના બ્રાહ્મણોએ જગતને ખેતી, કપડાં, વાસણ, ઘર બાંધવા અને ઓજાર બનાવવાનું કામ શીખવ્યું. એટલે તેની પૂર્વે જે ઉપદેશ હાલમાં **નેચરોપથી** આપણને કરે છે, તેવીજ સ્થિતિમાં લોકો રહેતા હતા, ત્યારે તે પ્રજામાં વ્યાધિ કે શોકનો આવિર્ભાવ હતોજ નહીં, એ વાત નિર્વિવાદ છે. અને એ ખોવાઈ ગયેલી અથવા ભુલાઈ ગયેલી અથવા ડુબી ગયેલી વિદ્યાને શોધી આપણા સન્મુખ જે વિદ્વાનો ધરી તેને પ્રચારી પ્રચારી આપણા અંતઃકરણમાં ઠસાવવા પ્રયત્ન કરે છે, તેઓને તે માટે શતઃ ધન્યવાદ ઘટે છે. પરંતુ આયુર્વેદ અપૂર્ણ છે અને આ હમારો નવો શોધ છે. એવો દાવો સાબીત કરવા મંથન થતું હોય તો હમે છાતી ઠોકી સાબીત કરવા તૈયાર છીયે કે "જેમ હાલમાં અમેરીકા આદિ દેશોમાં અધ્યાત્મ વિદ્યાનો શોધ ચાલુ થયો છે, જેમ તે સંબંધી સંખ્યાબંધ પુસ્તકો, માસિકો, અને સમાહિકો પ્રગટ થાય છે, તેનો ઉતારો કરીને અથવા તેનો આશય લઈને આપણા દેશના કેટલાક વિદ્વાનો તે વિદ્યાના પુસ્તકો અથવા માસિકો બહાર પાડે છે, અને લોકોમાં એવો દાવો કરતા જણાય છે કે આ હમારો શોધ છે, તેમ આર્યાવર્તમાંથી પ્રાચીનકાળનાં તત્ત્વ વિદ્યાનાં, અધ્યાત્મ વિદ્યાનાં, આત્મવિદ્યાનાં, ગણીતવિદ્યાનાં, વૈદ્યવિદ્યાનાં, શિલ્પ વિદ્યાનાં પુસ્તકો વેચાતાં લઈ જઈને તેનાં ભાષાન્તરો કરીને અથવા તેના આશયને અનુસરીને શોધ ચલાવીને તેમાં સત્ય જણાયા પછી અથવા વગર અનુભવે લેખો લખીને નિબંધો લખીને આ હમે નવો શોધ કર્યો છે એવું જાહેર કરે તો બનવા સંભવ છે." એટલા માટે આ લેખ લખી એ સાબીત કરવા ધાર્યું છે કે **નેચરોપથી**ની વિદ્યા ઘણા પ્રાચીનકાળથી હમારા દેશમાં જાણીતી હતી એટલુંજ નહિ પણ હમારા પ્રાચીન પૂર્વજો તે ઉપર આરૂઢ હતા, પરંતુ જ્યારથી સ્વાદ ઇંદ્રીને તાબે થતા ગયા, નવીન સુધારા દાખલ કરતા ગયા ત્યારથી **નેચરોપથી** કહે છે તેમ વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય કરતા ગયા, અને વિજાતીય દ્રવ્ય વધી જવાથી રોગી બની પીડા ભોગવતા આર્તનાદથી **त्राहिमाम् त्राहिमाम्**ની બૂમો પાડવા શીખ્યા. જ્યારે અતિ આર્તનાદ થયો ત્યારે તત્ત્વજ્ઞાનના જાણકાર મહર્ષિઓએ કુદરતના નિયમને ધ્યાનમાં લઇ વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કહાડી નાખી શરીરને નિરામય બનાવવા માટે સરળ રીતે સમજાય એવાં ચિકિત્સાશાસ્ત્રની યોજના કરી. રોગનાં કારણ ગમે તે હોય પણ તેનું ઉત્પત્તિસ્થાન તો એકજ છે એવું નેચરોપથી માને છે. હમારા ઋષિ મુનિયો પણ એમજ માને છે કેઃ—

मिथ्याहार विहारभ्यां दोषाह्यामाशयाश्रया ।
वहिर्निरस्यकोष्ठाग्नि ज्वरदाः स्यूरसानुगाः ॥

મિથ્યા આહાર અને વિહારે કરીને આમાશયમાં રહેલો દોષ તે રસને અનુગામી થઈ બહાર નીકળે છે, તેને જ્વર (તાવ) કહે છે. અને **अतः समस्त रोगाणांज्वरोराजेति विश्रुतः॥** અને સમસ્ત રોગોમાં તાવ એ મુખ્ય રાજા છે. અર્થાત્ કોઇ પણ જાતના રોગમાં પ્રથમ તાવ તો આવે છે જ, એટલે ઉપરોક્ત સિદ્ધાંતથી એટલું સાબીત થયું કે મિથ્યા આહાર અને મિથ્યા વિહાર અર્થાત્ કુદરતના કાયદાથી ઉલટા ચાલનારને તાવ આવે છે. તે પછી જેટલું જેટલું જે

જે ઇંદ્રિથી વધારે વિરૂદ્ધાચરણ કર્યું હોય તે તે ઇંદ્રિ ઉપર રોગનો ધસારો થઈ ત્યાં વિજાતીય દ્રવ્યનો જમાવ થયેલો જણાય છે અને તેના સ્થાન પરત્વે, સ્વરૂપ પરત્વે, લક્ષણ પરત્વે જુદાં જુદાં નામો તેને ગુણ, કર્મ, સ્વભાવ અનુસાર આપવામાં આવ્યાં છે, જેથી રોગનું નામ દેતાંજ સમજી શકાય કે આ રોગીના શરીરમાં અમુક જાતના વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય થયેલો છે, અને એ સંચય કરવા માટે રોગની નિશાની જણાયા પૂર્વે એ માણસે અમુક પ્રકારનો મિથ્યા આહાર કે વિહાર કર્યો છે. એટલું નક્કી થયા પછી વૈદ્યો તે દરદીનો રોગ મટાડવા માટે એટલે તેના રોગના વિજાતીય દ્રવ્યને બહાર કહાડી નાખવા માટે દરદીને "વમન, વિરેચન, બસ્તી, નસ્ય, અને ઘામ એટલે બફારો આપવાની ક્રિયા કરે છે. તેથી વિજાતીય દ્રવ્યનો નાશ થઇ શરીર નિર્મળ થયા પછી તેને ત્રણ દોષને સમાન કરવા માટે અથવા પોતે પોતાનો ધર્મ બજાવવા લાયક થાય એટલા માટે તેને શમન ઔષધ આપીને સમસ્થિતિમાં સ્થાપે છે. જેથી શરિરની દશ ઇંદ્રિઓ, પાંચ તન્ત માત્રાઓ, અને ચાર અંતઃકરણો પોતે પોતાનું કાર્ય યથાર્થ બજાવી શકે છે.

હવે વર્તમાન નેચરોપથી એવો દાવો કરે છે કે દરદીને કોઇ પણ જાતની દવા આપ્યા શિવાય માત્ર તેના ખાનપાનમાં ફેરફાર કરવાથી રોગ સારા કરી શકાય છે. પણ એ વાત કાંઈ નવી નથી. હમારા વિદ્દદ્વર્ય મહાત્મા લોલીંબરાજ કહે છે કે:—

"પથ્ય પાળતાં રોગીને, શું ઔષધથી કામ;
પથ્ય ન પાળે રોગી તો, કરે શું ઔષધ કામ."

અર્થાત પથ્ય એ મુખ્ય વસ્તુ છે, પણ પથ્યની સાથે ઔષધની ખાસ જરૂર છે. નેચરોપથીના અભ્યાસી ડાકટરો પણ પથ્ય શિવાય કટીસ્નાન, ગુહ્ય–ઉપસ્થસ્નાન, સૂર્યસ્નાન, કરાવે છે, વિજળીના પ્રયોગ ચાલુ કરે છે, વગેરે ક્રિયાઓ કરી વિજાતીય દ્રવ્યની લડાઇમાં સ્વજાતીય દ્રવ્યનો જેટલો નાશ થયેલો હોય છે તેટલો પુરવાને પ્રયત્ન કરે છે. તેવી રીતે હમારો આયુર્વેદ કુદરતે બનાવેલી કુદરતી વસ્તુનો ઉપયોગ કરી દરદીના શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યને કહાડી નાખી સ્વજાતીય દ્રવ્યની જે ખોટ પડી હોય તેને પુરી પાડી આપે છે, અને મનુષ્યને નવું જીવન આપે છે. આપણે વિચાર માત્ર એટલોજ કરવાનો છે કે "**શું દેશી વૈદ્યક નેચરોપથીથી વિરૂદ્ધ છે ?**" કદી નહીં.

પ્રિયમિત્રો ! સૃષ્ટિ રચવામાં કુદરતે પ્રકૃતિનો આશ્રય લીધો છે તે પ્રકૃતિ જ્યારે વિકૃતિ ભાવ પામી સ્થૂલ રૂપમાં આવી ત્યારે આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, પાણી અને પૃથ્વિ એવાં પાંચ તત્વ પ્રગટ થયાં, અને તે પાંચ તત્વો અને તેના ત્રણ ગુણો મળીને સ્વેદજ, અંડજ, ઉદ્ભિજ, અને જરાયુ, એવા ચાર ભાગમાં જીવોનાં શરીર બન્યાં. સારી આંખે દેખાતી ગમે તે વસ્તુ હોય પણ તે પાંચ તત્વની બનેલી છે. પાંચ તત્વોના ન્યુનાધિક સંમેલનથી માટીથી માંડી પત્થર સુધી, કીડાથી માંડી ગરૂડ સુધી, ઉંદરથી માંડી મનુષ્ય સુધી, બીલાડીથી માંડીને હાથી સુધીની તમામ વસ્તુઓ તૈયાર થયેલી છે. અને તે તત્વો ન્યુનાધિક પ્રમાણમાં મળવાથી, ખાટા, ખારા, તીખા, ગળ્યાં, કડવા, અને કસાય રસમાં વહેંચાઈ ગયેલી છે. જેમ જગતમાં એકલું તત્વ જડતું જ નથી તેમ કોઇ પણ વનસ્પતિ એકજ સ્વાદને ધારણ કરનારી મળતી નથી. જેમ એક વનસ્પતિ એક રસ–સ્વાદવાળી મળતી નથી તેમ કોઈ પણ માણસ પશુ પક્ષી કે ઇતર પ્રાણી એકજ ગુણવાળુ કે એકજ પ્રકૃતિવાળું મળતું નથી. અર્થાત **भिन्ना प्राकृतिर्लोका:** એ સૂત્ર પ્રમાણે સર્વ વસ્તુમાં ભિન્ન પ્રકૃતિ જણાય છે, અને તેથીજ રોગોનાં સ્વરૂપ ભિન્ન જણાવાથી તેના ઉપચાર પણ ભિન્ન

યોજવામાં આવે છે. જેમ રજ, તમ અને સત્વગુણ જુદા જુદા છતાં એકજ ગુણ એક માણસમાં જણાતો નથી, તેમ છએ રસો જુદા જુદા હોવા છતાં તે તે વસ્તુમાં મિશ્રભાવને પામેલાજ જોવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે સુંઠ, મરી, પીપર, એ ત્રણે તીખાં વસાણાં છે, પણ ત્રણેના સ્વાદ જુદા છે, અને જ્યારે ત્રણેના સ્વાદ જુદા છે ત્યારે મનુષ્ય શરીરમાં જઈને ત્રણે વસાણાં જુદાંજ કાર્યો કરવાનાં. જેમ સુંઠ સમાન વાયુ તથા અપાન વાયુમાં જઈને કાર્ય કરશે, મરી ઉદ્દાન વાયુમાં જઈને કામ કરશે, અને પીપર પ્રાણ વાયુમાં જઈને કામ કરશે. અર્થાત સુંઠ પેટમાં અને આંતરડામાં, પીપર છાતીમાં, અને મરી મગજ ઉપર જઈ ત્યાં રહેલા વિજાતીય દ્રવ્યને ખસેડી પેટનો વાયુ, છાતીનો કફ અને મગજના પિત્તની શુદ્ધિ કરી ત્રણે દોષોને સમાન કરે છે. પણ એ વસાણાને કુદરતી સ્થિતિમાંથી બદલી નાખીયે અને સ્પીરીટના યોગથી એની માત્ર તીખાશજ રાખી ટીંચર બનાવીયે તો તેમાં અગ્નિ તત્વનો વધારો થવાથી દાહક ગુણ વધી જઈ પેટના છાતીના અને મગજના વીજાતીય દ્રવ્યને ખસેડવાને બદલે સ્વજાતીય દ્રવ્યને ખસેડી જ્ઞાનતંતુઓના બારીક સમુહને અવ્યવસ્થિત કરી મુકે છે. એવીજ રીતે હરડાંબેડાં આમળાં એ ત્રણે કસાય રસ પ્રાધાન્ય છે. ગોળ, ખાંડ, સાકર એ ગળ્યા રસ પ્રાધાન્ય છે, સીંધવ-સાજી અને સંચરો એ ખારા રસપ્રધાન છે, લીમડો-કાયફી-અને કુવાર એ કડવારસ પ્રધાન છે. તેને ટીંકચર કે એકસટ્રેકટના રૂપમાં ફેરવવાથી મનુષ્ય પ્રકૃતિને પ્રતિકુળ થઇ પડે છે. પણ કુદરતે જે રૂપમાં રસો ગોઠવ્યા છે તે રૂપમાંજ તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે પ્રકૃતિમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યનો નાશ કરી સ્વજાતિને પુષ્ટી આપી વ્યાધિ રૂપ અડચણને દુર કરી શરીર નીરોગ બનાવે છે. એટલો લાંબો વિચાર કરીનેજ હમારો આયુર્વેદ લખાયો છે. ભલે આજકાલ પશ્ચિમની વિદ્યા પોતાનું સ્વતંત્ર સ્વરૂપ ચમકાવે પણ તેને હજુ કુદરતના સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ, કારણ ને મહાકારણરૂપ વિભાગો સુધી પહોંચતાં અને એકજ સિદ્ધાન્ત કાયમ કરી તે ઉપર ઠરી રહેવાની ટેવ પાડતાં ઘણો વખત લાગશે. પરંતુ—

कोतिभार समर्थानां कः दुरः व्यवसाईनाम् ।
कःविदेशोसुविद्यानां कःपरमिय वादीनाम् ॥

અર્થાત્ જેઓ શોધે છે તેને જડે છે. હમે જડ થયા છીએ તો હમને જડતું પણ નથી—જોકે હમે સર્વની જડ છીયે. પણ તે ઉપર પત્ર પુષ્પ અને ફળ તો કુદરત ધારશે ત્યારેજ આવશે. તથાસ્તુ.

રોગને નિવારવામાં રેતીનો ઉપયોગ.

(ચાલુ વર્ષના ઑગસ્ટ માસના અંકમાં "આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા અને શરીરને નિરોગ રાખવા સંબંધીના ઉપાય" એ મથાળા નીચે લખેલા લેખમાં આપણા આહારના પદાર્થોમાં થોડી ઘણી રેતીની પણ જરૂર છે, એવી માન્યતા સંબંધિ ડા. કુન્હે વગેરેના અભિપ્રાય લખેલા છે. એ વિષે વધારે ખુલાસાવાર લખવા અમારા વાંચક વર્ગમાંથી લખાઇ આવ્યું છે. તેથી શ્રી મહાકાળ માસિકમાં એ સંબંધિ ખુલાસેવાર એક લેખ અગાઉ પ્રસિદ્ધ થયો હતો તે આ સ્થળે ઉપયોગી હોવાથી દાખલ કરવામાં આવ્યો છે. પ્રોફેસર વીલીયમ વીન્ડઝર નામના શોધકે એ સંબંધિ પોતાનો અનુભવ પ્રગટ કરેલો છે, અને પશ્ચિમના બીજા વિદ્વાનોએ પણ અનુભવ કરી તેની સત્યતા માટે લખેલું છે.)

તંત્રી.

" રેતી એ રોગને ટાળનાર છે, એ વાંચી ઘણાને આશ્ચર્ય લાગશે, તથાપિ નિત્ય તેનો ઉપયોગ કરવાથી કેટલાક વ્યાધિ મટે છે, એટલુંજ નહીં પરંતુ તેથી શરીરનું બળ વધે છે, એવું પશ્ચિમના કેટલાક વિદ્વાનોના અનુભવમાં આવ્યું છે. પ્રો. વીલીયમ વીન્ડઝર નામના એક વિદ્વાને એ સંબંધમાં પોતાનો અનુભવ પ્રગટ કરેલો છે, તેમાંથી કેટલોક ભાગ વાંચકોના લાભને અર્થે અત્રે પ્રગટ કરીયે છીયે. તે વિદ્વાન લખે છે કેઃ—

મનુષ્ય વિના સઘળાં પ્રાણીયો પોતાના ખોરાકમાં રેતીના રૂપમાં કેટલીક માટી નિત્ય મેળવીને ગ્રહણ કરે છે. અને આ રેતી અન્નનલિકામાં થઇને પસાર થાય છે, તેથીજ તે શુદ્ધ અને ખુલ્લી રહે છે, અને મળથી પૂરાઈ જતી નથી. અન્નનાલિકા મળથી પૂરાઈ જવાથીજ પરિણામે બંધકોશનો વ્યાધિ થાય છે. મનુષ્ય સહીત સઘળાં પ્રાણીયોનું પચનેંદ્રિય, તેમાં રેતીના રૂપમાં માટી પ્રવેશ કરીને પસાર થાય એવું બનાવવામાં આવ્યું છે, અને જ્યારે તે તેમાં થઇને જાય છે ત્યારે જઠરમાંથી આહારને પાચન કરનાર રસ અધિક પ્રમાણમાં ઝરે છે, અને તેથી આહાર બહુ ઉત્તમ પ્રકારે પચે છે.

પશુઓનો આહાર તેમના જઠરમાં પૂરેપૂરો પચવાનું ખરૂં કારણ તેઓ રેતીને પોતાના આહાર સાથે ખાય છે; એ આશ્ચર્યકારક વાત જ્યારે મને સમજાઈ ત્યારે તેની સત્યતાનો નિર્ણય કરવાને માટે મેં તત્કાળ કેટલાંક અવલોકન કરવા માંડયાં. મને જડેલો નિયમ સાચો છે, તેની ખાત્રી કરનાર અનેક પ્રમાણો મને કુદરતમાંથી મળી આવ્યાં. પરંતુ કોઈ પણ વાત સાચી છે કે ખોટી તેનો નિર્ણય તેની અજમાયશ ઉપરથીજ થતો હોવાથી મેં એકદમ આ સંબંધી પ્રયોગો કરવા માંડયા. જે રોગીઓ મારી પાસે આવ્યા તે સર્વેને મેં રેતી આપવા માંડી, અને જો કે મારી પોતાની પચનશક્તિ ઉત્તમ પ્રકારની હતી તોપણ મેં પોતે પણ તેનો ઉપયોગ કરવા માંડયો. અને તેને નિત્ય ખાવાથી મને થયેલા લાભથી અને મારી વૃત્તિઓમાં થયેલા ફેરફારથી મને આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન થયું. ઉદરના વ્યાધિઓમાં, બંધકોશમાં, અને અજીર્ણ વિકારમાં, જેમાં જેમાં મેં મારા રોગીઓને રેતી આપી તેમાં તેમાં ઘણી વાર તેજ દિવસે લાભ જણાતો અને તે લાભ પછીથી હમેશાં કાયમ રહેતો. જ્યાં જ્યાં હું ભાષણ કરતો ત્યાં ત્યાં મારા રેતી સંબંધી વિચાર લોકોને સમજાવવા લાગ્યો અને તેનો પરિણામ એ આવ્યો કે સેંકડો મનુષ્યોએ પોતાના વ્યાધિ મટી ગયાની હકીકત મારા ઉપર લખી મોકલી. આ વિષય ઉપર જ્યાં જ્યાં ભાષણ કરતો ત્યાં ત્યાં દરેક ભાષણમાં હું કહેતો કે રેતી ખાવાથી કોઇને કશી પણ હાનિ થાય તો તે મને સંપૂર્ણ રીતે જણાવવી. ઇ. સ. ૧૮૯૭ ની સાલથી હું રેતીના લાભનાં ભાષણો સારી પેઠે કરૂં છું, તથાપિ હજી સુધી તેનાથી નુકશાન થવાનો એક પણ દાખલો કોઇએ મને જણાવ્યો નથી. પરંતુ ઉલટું તેનાથી લાભ થવાના કાગળોનો અખંડ પ્રવાહ મારા તરફ આવ્યાજ કરે છે, અને જ્યાં જ્યાં હું જાઉં છું ત્યાં ત્યાં તેનાથી લાભ થયેલા પુષ્કળ લોકો પોતાનો અનુભવ મને કહેવાને મારી આજુબાજુ ફરી વળે છે. આ ઉત્તમ કાર્યમાં ઘણીવાર હું સમય ગાળી શકતો નથી, તેથી મને ખેદ થાય છે, તોપણ આવી સાદી શોધથી આટલાં બધાં મનુષ્યોનાં જીવનને સુખમય કરવા હું શક્તિમાન થયો છું, એ જાણી મને હર્ષ થાય છે.

રેતીવડે રોગ ટાળવાનો વિધિ ટુંકામાં કહીયે તો નીચે પ્રમાણે છેઃ—ફળ, મેવો, શાક, અને દુધ, એ મનુષ્યનો કુદરતી આહાર છે. આ સર્વ પદાર્થોને કાચા ખાવા, અને તાજા ખાવા, તથા

તમારી પ્રકૃતીને તેમાંથી જે જે અનુકૂળ આવે તે ખાવા. દરરોજ ગોળ, સ્વચ્છ, શામળી, પાણીમાં ન ઓગળે એવી અને જાડી રેતી થોડીક ગળી જવી અને પુષ્કળ પાણી પીવું.

ગોળ રેતી જ માત્ર ગ્રહણ કરવી યોગ્ય છે. જે રેતીની કણીયો અણીવાળી હોય છે, અર્થાત જેમને ધાર નીકળી હોય છે, તેઓ આંતરડાંમાં સખ્ત દાહ ઉત્પન્ન કરે છે. વળી અણીવાળી રેતીનો પેટમાં ગઠ્ઠા બાઝવાનો સ્વભાવ હોય છે. આથીજ ચુનાનો કોલ કરનારા કોલ કરવામાં ગોળ રેતી નથી વાપરતા પણ અણીવાળી વાપરે છે, કારણકે ગોળ રેતીથી કરેલો કૉલ સુકાઈ જાય છે, ત્યારે તેનો ભૂકો થઇ જાય છે. પેટના નળમાં આવો પરિણામ ઉપજાવવાનીજ જરૂર છે. ભૂકો કરી નાખવાના સ્વભાવથી મળના ગઠ્ઠા ન બાઝતાં તે છુટો પડી જાય છે, અને તેથી બંધકોશ થતો અટકે છે. વળી આંતરડાંમાં ગોળ રેતીનું ધીરે ધીરે વહેવું થવાથી દાહ થતો નથી; પણ ઝાડુ કાઢવાની પેઠે તેઓ વળાઇ ઝુડાઇને સાફ થઈ જાય છે. ગોળ રેતીના ગઠ્ઠા બાઝી શકતા નથી, અને તેની અસર હંમેશાં લાભકારક અને સુખદ થાય છે.

રેતી સ્વચ્છ હોવી જોઇએ. સ્વચ્છ ન મળે તો તેને સારી પેઠે શેકી નાંખવી જોઇએ. ધોળી રેતી કરતાં શામળી રેતી વધારે સારી છે, કારણ કે તે પીગળી શકે એવી હોતી નથી. અને તેમાં ચકમક ઓછો હોય છે. ધોળી રેતી એ ઘણોખરો સ્વચ્છ ચકમક (silica) છે, અને જઠરમાંથી ઝરતા ખાટા રસમાં તે ઘણીવાર ઓગળી જાય છે. જો તે રેતી જઠરમાં ઓગળી જાય તો તેનો લાભ સમૂળ નાશ પામે છે.

રેતી જરા જાડી લેવી જોઇએ. અનુભવ વિનાનાં મનુષ્યો ઝીણી ધોળી રેતી શોધે છે; પણ ઝીણી લેવાની અગત્ય નથી. અન્ન નલિકામાંથી વટાણા કરતાં પણ મોટી વસ્તુઓ સારી રીતે પસાર થઈ શકે છે, તેથી જાડી રેતી લેવામાં જરા પણ ભય નથી; અને અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે કે તે વધારે લાભ કરે છે.

રેતીનો ઉપયોગ કરનારા કેટલીક શંકાઓ કરે છે, તેનાં આ સ્થળે સમાધાન આપીયે છીયે. 'રેતીના ઉપયોગથી 'ઍપેન્ડાસાઇટીસ' apendicitis નો રોગ થશે?' ના, ઉલટો રેતીનો ઉપયોગ કરવાથી એ રોગ થયો હોય છે, તોપણ મટી જાય છે.

'રેતીથી આંતરડાંને હાનિ થશે?' જો શામળી રેતી વાપરવામાં આવશે તો નહિ થાય. ચકચકતી ને ધારવાળી રેતીથી હાનિ થવાનો સંભવ પ્રસંગે આવે, પણ આવો એકે દાખલો મારા અનુભવવામાં આવ્યો નથી; અને હું ગોળ રેતી વિના બીજી કોઇ જાતની રેતી વાપરવાની સલાહ આપતો નથી.

'રેતીથી પથરીનો રોગ થશે?' શરિર વિદ્યા (anatomy) ના જ્ઞાનવાળો કોઇ પણ માણસ તો આવો પ્રશ્ન ન કરે, કારણકે શરીરની રચનાજ એવી છે કે જઠરમાં નાખવામાં આવેલી રેતીના એક કણને પણ મૂત્રાશય અથવા ગુર્દામાં પ્રવેશ થવાનો કેવળ અસંભવ છે. ઉલટું મળાશયમાંથી સંચય થયેલા મળની નિવૃત્તિ થઇ જવાથી મૂત્રાશયનો કામનો બોજો ઘણોજ ઓછો થઈ જાય છે; અને તેથી તેઓ બહુ સારી રીતે પોતાનું કામ કરી શકે છે.

'રોજ કેટલી રેતી ખાવી જોઇએ?' આનો ઉત્તર રોગીની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. તત્કાળ આરામ કરવાની જો જરૂર હોય, અને પુષ્કળ મળને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવો હોય તો બે કે ત્રણ નાના ચમચા સારી પેઠે ભરીને આપવા જોઇએ; અને તેની સાથે પુષ્કળ પાણી પીવું જોઇએ. કોઇ કોઇ વખતે સખ્ત બંધકોશમાં અને જેમાં તરત ઝાડો કરાવવાની

જરૂર હોય એવા તાવમાં રેતીની સાથે એક મોટો ચમચો ભરીને દીવેલ અથવા વિલાયતી મીઠું કે એવોજ કોઈ નરમ જુલાબ આપવો એ સારૂં છે. પણ જ્યાં ઉતાવળની જરૂર નથી એવા સાધારણ પ્રસંગોમાં રોજ એક નાનો ચમચો ભરીને રેતી લેવી એ બસ છે.

'ક્યાં સુધી રેતી ખાવી ચાલુ રાખવી? જ્યાં સુધી તમે જીવો ત્યાં સુધી; અને સ્વચ્છને સુખી રહેવાને ઈચ્છો ત્યાં સુધી. સ્મરણમાં રાખજો કે રેતી એ ઔષધ નથી પણ જળ અને ખોરાકના જેવી આપણા જીવનમાં જરૂરની એક ઉપયોગી વસ્તુ છે. નિત્ય જો તમે રેતીનો ઉપયોગ નહિ કરો તો તમારા નળ સ્વચ્છ રહેવાનાજ નહીં, અને સ્વચ્છ નળ વિના તમને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઇ શકવાનું નહીં. —મહાકાળ પુસ્તક ૨૦ પાનું ૩૫૦.

"રોગને નિવારવામાં રેતીના ઉપયોગના સંબંધમાં તળાજાથી રા. રા. ભાનુશંકર ત્રિભુવનદાસ પંડયા તરફથી અમને બે પત્રો મળ્યા છે. તેઓ લખે છે કે આપના મહાકાલમાં 'રોગને નિવારવામાં રેતીનો ઉપયોગ' એ નામનો વિષય વાંચી અત્રના વૈદ્ય તથા મારા મિત્ર રા. રા. હરિલાલ ગિરિજાશંકરે (કેમિસ્ટ) તે પ્રમાણે વર્તન ચલાવ્યું, અને તેમાં તેઓ ફતેહમંદ નિવડયા છે. તેઓ નદીમાંથી મગના દાણા જેવડી ઝીણી રેતી હંમેશાં રૂપૈયા અઢીભાર લેતા, અને લીધા પછી એક કલાકે તેમને દસ્ત આવતો હતો, અને રેતી તમામ બહાર નિકળી જતી હતી, તથા શરીર પણ પૂર્ણ આરોગ્યવાળું જણાતું હતું. તેઓ હવે દરદીઓને પણ તેજ ભલામણ કરે છે.

બીજા પત્રમાં વળી તેજ સજ્જન જણાવે છે કે રોગ નિવારવામાં રેતીનો ઉપયોગ કરવાની શોધ અમેરિકન ડૉકટરે કરી છે, એમ કંઇ નથી. આપણા આર્ય ઋષિ મુનિઓ પણ રેતીના ગુણોથી સારી રીતે જાણીતા હતા. મહાત્મા ભાવમિશ્ર વદે છે કે;—

वालुका सिकताः प्रोक्ता शर्करा रेतजाऽपि च ।
वालुका लेखनी शीता व्रणोरःक्षत नाशिनी ॥

વાલુકા, સિક્તા, શર્કરા, અને રેતજા, એ સર્વે રેતીનાં નામ છે. રેતી મળને ઉખેડનારી છે, ટાંડી છે, અને વ્રણ તથા ઉરઃક્ષતનો નાશ કરનારી છે.

તેજ પ્રમાણે મહાત્મા ચરક પણ લખે છે કે—

वालुका दाहपित्तार्ति शोफघ्ना शीतला सरा ।

રેતી દાહ તથા પિત્તના ઉપદ્રવને તથા સોજાને ટાળનારી છે, તથા ટાઢી અને સારક છે."

—મહાકાલ પુસ્તક ૨૧, પૃષ્ટ ૫૭.

મીઠી પીસાબ અને ખોરાક—એક વિદ્વાન તબીબ મીઠી પીસાબના દરદીને માટેના ખોરાકની બાબતમાં જણાવે છે કે આવા દર્દીની સારવાર કરતાં શરૂઆતમાં તો કાંઇ પણ ખોરાક નહીં આપવો એજ સૌથી ઉત્તમ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો અપવાસ કરવાની ભલામણ કરી શકાય. ત્યાર પછી કેટલાક દાખલાઓમાં દુધના ખોરાકને વળગી રહેવાથી ફાયદો થાય છે, પણ આથી કરીને જો પીસાબ માંહેલી ખાંડમાં સારો જેવો ઘટાડો થતો ન હોય તો પછી જે ખોરાક ચીકાસ વગરનો હોય તે આપવો તે વધારે સારૂં છે. દાખલા તરીકે, ફળ ફુલ અને લીલી તરકારીનો ખોરાક ફાયદાકારક છે. કોઇ વખતે જ્યારે બહુ મજબુત ઇચ્છા થાય ત્યારેજ માત્ર માંસનો ખોરાક આપવો જોઇએ; અને તે પણ માંસાહારની દરદીને ઇચ્છા થાય ત્યારે તેનું આખું ખાણું માત્ર એકજ વાનીનું બનેલું હોવું જોઇએ.

ભારત વર્ષમાં જબરજસ્ત મહામારી
યાને
બાળલગ્ન–બત્રીસી.

(લેખકઃ—અંબાલાલ લજ્જાશંકર આચાર્ય.)

શેાળાવૃત.

પ્રથમ આપણેા દેશ, સર્વ થકી ચડીયાતેા,
પ્રથમ આપણેા દેશ, વિદેશે પણ પંકાતેા;
પ્રથમ આપણેા દેશ, વિવિધ વૈભવથી પૂરેા,
પ્રથમ આપણેા દેશ, બુદ્ધિ બળમાં ન અધૂરેા. ૧

પ્રથમ આપણેા દેશ, કારીગર તણેા ખજાનેા,
પ્રથમ આપણેા દેશ, લક્ષ્મિ ભરપૂર મજાનેા;
પ્રથમ આપણેા દેશ, વિદ્વતામાં વખાણાતેા,
પ્રથમ આપણેા દેશ, સંપીને સુખી ગણાતેા. ૨

પ્રથમ દેશની માંહીં, આર્યની ચારજ જાતેા,
પ્રથમ દેશની માંહીં, હજારેા ન્હેાતી ન્યાતેા;
પ્રથમ દેશની માંહીં, નવિન હુન્નેર નીકળતા,
પ્રથમ દેશની માંહીં, ગરીબને આશ્રય મળતા. ૩

પ્રથમ દેશની માંહીં, કદિ નહિ હતા કુધારા,
પ્રથમ દેશની માંહીં, સુજ્ઞ જન કરે સુધારા;
પ્રથમ દેશની માંહીં, સ્વયંવર લગ્નજ થાતાં,
પ્રથમ દેશની માંહીં, વધુવર સુખી જણાતાં. ૪

હવે આપણેા દેશ, સર્વથી છે ઉતરતેા,
હવે આપણેા દેશ, લક્ષ્મિ વિદેશે ભરતેા;
હવે આપણેા દેશ, પ્રમાદી પણ છે પૂરેા,
હવે આપણેા દેશ, વ્યસનમાં નથી અધૂરેા. ૫.

હવે આપણેા દેશ, કારીગર હીન થયેા છે,
હવે આપણેા દેશ, બુદ્ધિથી દૂર રહ્યેા છે;
હવે આપણેા દેશ, દીનદીન દુખીયેા થાતેા,
હવે આપણેા દેશ, વિદેશની કરતેા વાતેા. ૬.

હવે દેશની માંહીં, આર્યની અનેક જાતો,
હવે દેશની માંહીં, દીનદીન વધતી ન્યાતો;
હવે દેશની માંહીં, કળાઓ નીર્મૂળ થાતી,
હવે દેશની માંહીં, સુસ્તી ઘરઘર ફેલાતી. ૭.
હવે દેશની માંહીં, પ્રબળ થાતા કુધારા,
હવે દેશની માંહીં, શોધતા કોણ સુધારા;
હવે દેશની માંહીં, સ્વારથી લગ્નો થાતાં,
હવે દેશની માંહીં, પરણીને ખૂબ પસ્તાતાં. ૮.
જુએ ન રૂપ કુરૂપ, જુએ નહિ બુદ્ધિ બળને,
જુએ ન વૃદ્ધ જુવાન, જુએ નહિ સબળ અબળને;
જુએ ન ચાલ કુચાલ, હાલ શરીરના કેવા,
જુએ ન જ્ઞાની મુર્ખ, લક્ષ્મિના અંધા એવા. ૯
જેહ સુતાને તમે, પ્રેમથી ચૂમી લેતા,
જેહ સુતાને તમે, લાડથી 'બેટા' કહેતા;
જેહ સુતાને તમે, મુખ માગ્યું પણ દેતા,
તેહ સુતાને તમે, કુવામાં ફેંકી દેતા. ૧૦.
અંધ બને છે આપ, બાળનું જીવન બિગાડે,
લાજ ન આવે લેશ, લક્ષ્મિ જ્યાં આવે આડે;
બાળલગ્નની પેર, ખરેખર પેર કરે છે,
શૌર્ય, વિર્ય, બળક્ષીણ, હિંદુઓ તેથી ઠરે છે. ૧૧

(અપૂર્ણ.)

આંખ.

મનુષ્ય શરીરનાં બે અમૂલ્ય રત્નો-બે આંખોને બદલે કોઇ બે કોહીનુર પણ આપે તો બન્ને તો શું પણ એક પણ આંખ આપવા ગમે તેવો મુફલેસ માણસ પણ તૈયાર થાય એમ અમને લાગતું નથી. પણ આટલી બધી કિમતી આંખોની સંભાળ આપણે બીલકુલ લેતા નથી અને તેનો ઉપયોગ તદન બેદરકારીથી કરીએ છીએ એ ઘણુંજ દુઃખદ છે. અમારા વાંચકોને આંખ બાબત થોડીક સૂચનાઓ કરવી યોગ્ય ધારી અમે આ લેખ પ્રકટ કર્યો છે. આશા છે કે તેથી અમારા વાંચકો લાભ લેશે.

નીચું માથું રાખી વાંચવાથી આંખોપર લોહીનું દબાણ વધુ થવાથી લોહી ઉતરી આવે છે અને તેથી કેટલાક આંખના રોગો થાય છે. તેમજ નીચું માથું રાખી અથવા વાંકા વળીને કે ઘણા નીચા ટેબલપર ચોપડી મુકી લખવા કે વાંચવાથી છાતી અને પેટપર પણ દબાણ પહોંચી પચન ક્રિયામાં વિક્રિયા થાય છે, તેમજ હૃદયપર પણ દબાણ પહોંચે છે. તેથી એવી

રીતે વાંચવું નહિ. ઘણા લેાકેા વાંચવાની વખત સામે દીવેા મુકી, અથવા સામેથી અજવાળું આવતું હેાય એવી રીતે બેશી વાંચે છે જે પણ ઘણું નુકસાનકારક છે. હમેશાં પાછળથી પ્રકાશ આવે એવી રીતે બેશી વાંચવું જોઈએ. જેથી આંખને નુકસાન ન પહેાંચે.

આંખને ગરમ પાણી નુકસાન કર્તા છે, જ્યારે ઠંડું પાણી છાંટવાથી કે ઠંડા પાણીથી ધેાવાથી ઘણેા ફાયદેા થાય છે. પાણીમાં જરાક મીઠું નાંખી તેનાથી આંખેા ધેાવાથી પણ ઘણેા ફાયદેા થાય છે. મુંબઈના છેાકરાઓની આંખેા વધારે કમજોર બને છે તેનું કારણ મુંબઈના વધુ પ્રકાશવાળા દીવાજ છે. ઘણા પ્રકાશમય દીવામાંથી જાંબુડા રંગનાં તીક્ષ્ણ કિરણેા મેાટા જથ્થામાં નીકળે છે જેને લીધે પ્રકાશ ઘણેાજ તીવ્ર દેખાય છે. પણ એ જાંબુડા રંગનાં કિરણેા (Ultra-violet rays) આંખને અત્યંત નુકશાનકારક છે. એવાં કિરણેાથી બચવાને માટે લીલાશ પડતાં અથવા કાળાશ પડતા (Amber colour) ધુમાડીયા રંગના ચશમા ઘણા ઉપયેાગી છે. અને એથી તીક્ષ્ણ તડકાથી પણ આંખનેા બચાવ થાય છે. આપણી આંખેામાં જે એક પડદેા છે જેમાંથી આપણે બારીમાંથી જોઈએ તેમ બહાર દૃષ્ટિ ફેંકી શકીએ છીએ તે પડદાને crystaline lens "ક્રીસ્ટેલાઇન લેન્સ" કહે છે. કેટલાક કારણેાથી તે ઘસાઈ જવાથી, જેમ કાચને પથ્થરથી ઘસવાથી તે અપારદર્શક થઇ જાય છે ને બીજી તરફનું કંઈ દેખાતું નથી; તેમ તે crystaline lens "ક્રીસ્ટેલાઇન લેન્સ"માંથી પણ બહારનું કંઇ જણાતું નથી. એ સ્થિતિને મેાતીએા કહે છે. આંખની ઘણી ફરીયાદેા માટે ઠંડું પાણી અથવા boracic acid "બૅારેસિક ઍસીડ" ઘણી સારી રીતે અને સલામતી સાથે વાપરી શકાય છે. વાંચતાં વાંચતાં પણ આંખેા થાકી જાય કે તેને દૂરની કંઈ ચીજ—ખાસ કરી લીલાં ઝાડ—જેવા તરફ લગાડવાથી થાક દુર થાય છે. ઘણાક લેાકેા આંખેાને દાબી દાબીને ચેાળે છે તે ઘણુંજ નુકસાનકારક છે. માતાએા પણ છેાકરાંની આંખમાં ઘણી વખત દાબીને મેશ આંજે છે. તેથી તેની આંખ સુધરવાને બદલે ઉલટી બગડી જાય છે,

તંબાકુ જેમ શરીરના બીજા અવયવેાને અને બુદ્ધિને નુકસાન કરનારેા છે તેમજ આંખને પણ નુકસાન કરનાર છે. તંબાકુમાં જે "નિકેાટાઇન" nicotine નામનું ઝેર રહેલું છે તે ઝેરની અસરથી આંખમાં "ઑપ્ટીક ઍટ્રોફી" optic atrophy નામનેા રેાગ પેદા થાય છે. અને એટલા માટે આંખને સુધારવા ઇચ્છા રાખનાર અથવા આંખને સંભાળવા ઇચ્છનાર માણસે તંબાકુનેા ઉપયેાગ ખાવા પીવા કે સુંઘવામાં કદી કરવેા નહિ. તંબાકુ પ્રમાણેજ દારૂની પણ અસર થાય છે. દારૂ અને તંબાકુથી કેટલીક વખત આંખમાં એવેા રેાગ થાય છે કે લેાહીનું ફરવુંજ તદ્દન બંધ થઇ જાય છે. અને એ રીતે અંધાપેા પણ આવવાનેા સંભવ છે. તંબાકુજ (nicotine) લકવાનું પણ કારણ છે. આપણા લેાકેામાં તંબાકુનેા ખપ જે દિવસે દિવસે વધતેા જાય છે તે ઘણુંજ ખરાબ છે. ઘણુંજ ખુશી થવા જેવું છે કે ગાયકવાડી રાજ્યમાં તંબાકુ પીવાનેા મનાઈ હુકમ છેાકરાએા માટે નીકળ્યેા છે. પણ જે નાનાથી મેાટા સુધી બધાનેજ એ ખરાબ વ્યસનથી તેમજ દારૂની બદીથી પણ છેાડવવા માટે એ ચીજેાની ઉત્પત્તિ કે આયાતજ બંધ કરવામાં આવે તેા ઘણું ઉત્તમ થાય. અરબસ્તાનમાં લેાકેા એક જુદીજ જાતની વનસ્પતિનું વ્યસન રાખે છે, અહિં જેમ લેાકેા ભાંગ ગાંજો કે અફીણનું સેવન કરે છે. તેમ ત્યાં એક 'કાટ' નામની નશેા લાવનારી વનસ્પતિનું સેવન કરે છે. એ જાતના પાંતરાંની એક ઝુડીની (કિંમત ત્યાં રૂ. ૩) સુધી બેસે છે. એ પાંતરાં ત્યાંના લેાકેા ચાવી ખાય છે.

Quinine કિવનાઇન ઘણાકને optic atrophy "ઑપ્ટીક ઍટ્રોફી" કરે છે. આપણા લેાકેામાં એક ગાંડપણ એવું ચાલેલું છે કે જરાક પણ કંઇ થતાં તરત કિવનાઇન લેવામાં આવે છે.

ક્વિનાઈન મેલેરીયાના તાવ માટે તાવ કાઢનાર તરીકે અને એક સર્વ સાધારણ પૌષ્ટિક ઔષધ તરીકે ઉત્તમ વસ્તુ છે. પણ તેનો હદ ઉપરાંતનો કે હંમેશનો ઉપયોગ આંખ અને કાનને નુકસાન કર્તા છે. તેમજ ક્વિનાઈનના ઘણા સેવનથી 'સીંકોનીઝમ' નામનો એક હઠીલો રોગ પણ થાય છે. ક્વિનાઈન વાળી દવા ડાક્ટર આપતા હોય અને જો રોગીને જરા પણ આંખે ઝાંખ આવતી માલમ પડે તો તરત ડાક્ટરને કહેવાથી ડાક્ટર ક્વિનાઈન બંધ કરશે. તેમ નહિં કરવાથી કદાચ અંધાપો આવવાનો સંભવ રહે છે. સીસું પણ ઘણું ઝેરી છે અને તે પેટમાં કે લોહીમાં જવાથી આઠ પંદર દિને પેટમાં ચુંક મારે છે, મોંમાંથી લાળ ગળે છે, આંખે ઝાંખ મારે છે, અને વખત જતાં અંધાપો પણ આવે છે. સીસું આપણા શરીરમાં દાખલ થવાના બે એક માર્ગો છે. એક તો સીસાવાળા કારખાનામાં કે છાપખાનામાં કામ કરવાથી રજકણ ઉડીને શ્વાસ દ્વારા, કે જો હાથમાં કંઇ જખમ વગેરે હોય તો તેની ઉપર ઘસાઈ તે લોહીમાં કંઈક અંશે દાખલ થાય છે; અથવા આપણી રસોઈનાં વાસણોને સસ્તી કે હલકી કલાઇ કરાવેલી હોય અને તેમાં કંઇ ખટાશવાળો પદાર્થ ભરેલો હોય અને તેથી સીસાનો ખાર બને અને તે પદાર્થ ખાવાથી તે પેટમાં જાય. વળી કેટલાક લોકો જસતના વાડકા વગેરે રાખે છે પણ ઘણીક વખત સીસાના ભેળવાળી ધાતુના પણ વાડકા વગેરે વપરાશમાં આવવાથી તે પેટમાં જતાં ઘણું નુકસાન કરે છે અને ઝેરની ગરજ સારે છે. દરેક રીતે ઘણી સફાઇથી વર્તવાની કેટલી જરૂર છે, તે આ પરથી જણાશે. નવી ફેશનના કેટલાક કાળા માણસોને ગોરા જંગલા બનવાનો ઘણો અભખરો હોય છે. ગોરાઓ જ્યારે મોં ઉપર પસીનો આવી મોં ચીકણું ન થાય તેટલા સારૂ આછો આછો પાઉડર અને તે પણ ઉંચી જાતનો એટલે કે તદ્દન શુદ્ધ ઘઉંનું સત્વ અને સુગંધિનું મિશ્રણજ વાપરે છે. ત્યારે વાંદરાં—નકલ કરનારા કેટલાક લોકો કસર કરીને શોખ કરવા સારૂ હલકા પાઉડર લઈ તેના લેપડાને લેપડા મ્હોં પર કરે છે. એવી મકસદથી કે તેથી ચામડી કાંઇક ગોરી દેખાય ! હવે એ હલકા પાઉડરમાં સીસાના ક્ષારનો ભૂકો હોય છે અને મોં પરના ખીલ ફોલ્લા વગેરે દ્વારા તે શરીરના રક્તમાં પ્રવિષ્ટ થઈ ઝેરી અસર પેદા કરે છે.

એક અગત્યની બાબત પર હજુ વિચાર કરવાનો રહી ગયો. અને તે એ છે કે સુરમો આંજવાનો આપણા લોકોમાં ઘણો રીવાજ છે. પણ કેટલીક વખત હલકા સુરમા જે બરાબર વાટેલા નથી હોતા તેથી ઘણું નુકસાન થાય છે. અને આંખમાં તેથી બારીક જખમ પડે છે, પણ બરાબર ઘુંટેલો સુરમો આંખને સુંવાળી રાખવામાં મદદગાર થઇ શકે ખરો. એ શિવાય અગત્યનો ગુણ તેમાં કંઇ નથી. વળી કેટલાક લોકો કપુર, પીપરમીટનાં ફુલ કે તેલ, અજમાનું ફુલ, મેંથોલ વગેરે જેવી ચીજો આંખની ઉપર નીચે કે અંદર લગાડી આંખમાંથી પાણી કાઢી ખુશ થાય છે અને સમજે છે કે આંખને સાફ કરી નાખી. પણ તે ભોળા અણસમજુ માણસો એવી રીતે આંખને ઘણું નુકસાન કરે છે. આયુર્વેદમાં એવા ઉત્તેજક અને દાહક પદાર્થોજ શું પણ માત્ર ગરમ પાણીને પણ વાળ અને આંખને નુકસાન કરનાર તરીકે વર્ણવ્યું છે. કપુર camphor આંખને એટલે સુધી નુકસાન કરનારૂં છે કે તે મોતીઓ પણ કરે છે. naphtha "નૅફથા" જેને આપણે ફીનાઇલની ગોળીઓને નામે ઓળખીએ છીએ, અને કબાટમાં કપડાની પેટીઓમાં વગેરે જગે મુકીએ છીએ, જેનો ઉપયોગ પ્લેગના જન્મ પછીથી ઘણો વધી ગયો છે તે પણ આંખને સખત નુકસાન કરનારો છે. ઘણા લોકો એને કપડાંની પેટીમાં કબાટમાં અને ચોપડીઓની અભરાઇ

પર રાખે છે. પણ શ્વાસ મારફતે કે કોઈ રીતે ખાવાની ચીજને લાગીને એનો જરાએ અંશ પેટમાં ન જવા પામે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. antipyrin "ઍન્ટીપાયરિન" જે દરદ અને તાવ માટે વપરાય છે તે પણ આંખને થોડે ઘણે અંશે નુકસાનકારક છે. સૅલીસિલીક ઍસીડ, આયડોફૉર્મ, અરગટ, ઍનીલિન, કારબન મોનોક્સાઈડ, કારબન બાઈસલ્ફાઈડ (salicilic acid, Iodoform, Ergot, Anilin, carbon monoxide, carbon bisulphide) એ અને બીજી કેટલીક ચીજો પણ આંખને નુકસાનકારક છે પણ રોજના ઉપયોગમાં એ ચીજો આવતી નહિ હોવાથી અને સાધારણ લોકો એ ચીજોનો વધુ ઉપયોગ નહિ કરતા હોવાથી એ બાબતનો વધુ વિસ્તારપૂર્વક ખુલાસો કરવાની અહિ જરૂર નથી.

આપણે જે જુદી જુદી જાતના દીવા વગર સમજે વાપરીએ છીએ, તે આપણા મોટા શહેરોમાં પાશ્ચાત્ય પ્રદેશો કરતાં ચશ્માવાળાઓ વધુ હોવાના અનેક કારણોમાંનું એક કારણ છે. સાધારણ રીતે ગરીબ લોકો બધાજ કરકસરીયા વૃત્તિને લીધે ગ્લોબ તો કદી વાપરજ નથી. અને છોકરાઓ નાના સરખા સાંકડા ટેબલપર દીવો, ચોપડી અને બેઉ હાથ મુકી માથું નીચું રાખી વાંચે કે લખે છે. દીવો એટલો તો પાસે હોય છે કે તેની ગરમીથી માથામાંનું લોહી પણ ઉકળી જાય. અને પાછું તેજ દીવાથી આખા ઘરમાં પણ અજવાળું પ્રસરાવવાનું હોવાથી તે ફરજીયાત મોટો રાખવોજ પડે છે. આથી કરી જે તીક્ષ્ણ કિરણો આંખમાં પરભાર્યાં જાય છે તે આંખોને સખત હાનિ પહોંચાડે છે. આપણે લોકો ઉપરની ચમક દમકપર મોહી પડીએ છીએ અને વધુ લાઇટ હોવી એ ઘરને શૃંગાર રૂપ સમજીએ છીએ પણ તે આવી રીતે આંખને કેટલી રીતે નુકસાન કર્તા છે તે જાણતા હોઇએ તો કદી એવા દીવા વાપરીએજ નહિ. વળી કેટલાક લોક સસ્તાપણાને લીધે ટીનના પાછળ ચાંદવાળા કે આરશી જડેલા વૉલ લૅમ્પ વાપરે છે તે પણ ઘરમાં રાખવાથી આંખને નુકસાન છે.

ઘણા છોકરાઓ આંખ કંટાળેલી હોય, ન વાંચી શકતી હોય છતાં આંખ ખેંચી ખેંચીને વાંચે છે. અને ચોટલીએ દોરી બાંધી મુકે છે કે રખે ઊંઘ ન આવી જાય! પરીક્ષા વખતે તો એવા અનેક વિચિત્ર ઉપાયો તે બિચારા કરે છે. એ બધા જલદી આંધળા થવાના ઉપાયોજ છે. તેઓ આંખ કરતાં પણ પરીક્ષાને વધુ કિંમતી સમજે છે, પણ અમે નથી સમજી શકતા કે જેમ ઍક્સીજનનો ઉપયોગ અને મહત્વ આરોગ્ય વિદ્યામાં સમજાવવામાં આવે છે, તેમ આંખ જેવી અમૂલ્ય વસ્તુનો ઉપયોગ જે સૌથી વધારે હોય છે, અને તેથી તે સમજાવવાની જરૂર તેટલીજ છે કે જેટલી ફરજીયાત કેળવણીની છે, છતાં શા માટે તે નથી સમજાવાતો.

ચશ્માંનો ઉપયોગ ઘણા લોકો સારો સમજતા નથી અને એમ ધારે છે કે તેથી આંખો વધુ બગડે છે, પણ તે તેમની ભૂલ છે. બેશક ચશ્માંનો દુરૂપયોગ કરવામાં આવે તો તે નુકસાનકર્તા છે. ઘણી વખત રસ્તે ચાલતાં ગમે તેવાં ચશ્માં સાધારણ લાગુ પડતાં દેખાય કે ખરીદી લગાડવામાં આવે છે. પણ તે ઘણુંજ ગેરવાજબી છે. હમેશાં ડાકટર પાસે આંખ તપાસાવી બરાબર બેસતાં ચશ્માંજ લેવાં જોઇએ. વળી ચશ્માં વાંકાં સુંકાં કે ગમે તેમ ઉંચાં નીચાં રહે છે તેથી કાચનો મધ્ય ભાગ બરાબર આંખની કીકી સામે આવતો નથી, અને તેથી જોનારું ઘણી કાચની વચ્ચેથી જોવાને બદલે કિનારા પરથી જુવે છે કે બાજુપરથી જુવે છે. તે પણ નુકસાનકારક છે. પણ ડૉક્ટરની તપાસથી બરાબર બેસતાં ચશ્માંજ લીધાં હોય તો "માઇઓપીઆ" (short sight) ટુંકી નજર વધતી અટકે છે. ડાક્કટરો કહે છે કે માઇઓપીઆ સુધરતો નથી. પણ નાગપુરના ડા. મુંજે જેઓ આંખના રોગના સ્પેશીએલીસ્ટ છે તેઓ કહે છે કે

પતંગ ઉડાવવાથી શોર્ટસાઇટમાં ફાયદો થાય છે. લોકોને જે વહેમ છે કે ચશ્માથી આંખ વધુ બગડે છે તેનો ખુલાસો ઉપરની હકીકતથી સ્પષ્ટ જણાશે.

જંગલી લોકો કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તતા હોવાથી તેમને કદી શોર્ટસાઇટ થયેલી જણાઇ નથી. યાતો તદ્દન કોરાન્નવીન સંસ્કાર રહિત રહેવું સારૂં છે, અથવા પુર્ણતયા વિજ્ઞાન યુક્ત થઈ વર્તવું સારૂં છે. નિશાળોમાં ક્રમ વાર ચઢતા ધોરણના વિદ્યાર્થીઓમાં ટુંકી નજરવાળાઓની સંખ્યા ઉત્તરોત્તર વધતીજ જોવામાં આવે છે. જાણે કેળવણી સાથેજ તેનો પણ વધારો થતો હોયની! ગયે વરસે છોકરાઓમાં પહેલા વર્ગમાં દર હજારે છત્રીશ જણ આંખની ખામીવાળા જણાય છે, જ્યારે સાતમા વર્ગમાં દર હજારે તેમની સંખ્યા વધીને ૧૦૮ સુધી થઇ ગઇ હતી. પણ છોકરીઓમાં આંખને પ્રમાણમાં જરા વધુ નુકશાન થતું જોવામાં આવ્યું છે, છોકરીઓ પહેલા વર્ગમાં ૩૭ અને સાતમામાં ૧૧૯ એવી આંખની ખામી જણાઇ હતી. ગામડાની નિશાળોમાં એ પ્રમાણ એવું ભયંકર નથી. તેનું કારણ તેમને શહેરવાળાઓ કરતાં ખુલ્લી સારી હવા શ્વાસોશ્વાસ માટે અને આંખને રાહત આપવા, નજર ઠેરવવા, લીલોતરી વધુ મળે છે તે જણાય છે.

વળી તદ્દન અશક્ત માંદાં માણસને ઘણા સખત અજવાળામાં રાખવાથી પણ આંખને નુકશાન થાય છે. સુવાવડી સ્ત્રીને કેટલાક લોકો હવા ઉજાસવાળી જગ્યામાં રાખવાના પક્ષપાતી હોવાથી ઘણા અજવાળામાં રાખવાની ભૂલ કરે છે. પણ તેથી તે સ્ત્રીની અને બાળકની પણ આંખોને નુકશાન થવાનો સંભવ છે.

—"આર્ય પ્રકાશ."

તરેહવાર જાતનું દહીં અને તેના ગુણો.

તરેહવાર જાતનું દહીં અને તેના ગુણોને લગતો વીષય વૈદકલ્પતરૂ ચોપાનિયા ઉપરથી નીચે ઉતારીએ છીએઃ—

દહીંના ગુણ—ઉષ્ણ, અગ્નિ વધારનાર, સ્નિગ્ધ, જરા તુરૂં, પચવામાં ભારે, પચ્યા પછી અમ્લ એટલે પિત્ત કરનાર, મળનો કબજો કરનાર, તથા પિત્ત, રક્ત, સોજા, મેદ તથા કફને ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી મુત્રકૃચ્છ, સળેખમ, એકાંતરો, ટાઢીઓ તાવ, અતિસાર, અરૂચી, કૃશતા એટલે દુબળાપણું, એ રોગોમાં ખાવા જેવું, તેમજ બળ અને વીર્યવર્ધક છે.

લોકોમાં દહીંના ગુણ વિષે કેટલીક ગેરસમજુતી ચાલે છે. લોકો દહીંને ઠંડું માને છે, પણ તે ઠંડું નથી, ગરમ છે, અને પેટમાં ગયા પછી અને પચ્યા પછી અમ્લતા એટલે ખટાશ ઉત્પન્ન કરે છે. વળી તે પચવામાં ભારે છે. અને ઝાડાને કબજ કરે છે. દહીં વિશેષ ખાવાથી કે ઘણા દિવસ સેવવાથી શરિરે સોજા આવે છે. મેદ એટલે ચરબી વધે છે, અને કફને ઉત્પન્ન કરે છે, એટલા માટેજ માંદાં નબળાં માણસોને દહીં ખાવાની મના કરવામાં આવે છે.

દહીં મેદવાળા એટલે બહુ ચરબીવાળા માણસે વિશેષ ખાવું સલાહકારક નથી; શરીર ચરબી વગરનું પાતળું હોય તેમને માટે દહીં યોગ્ય પ્રમાણમાં, યોગ્ય સમયે, યોગ્ય ઋતુમાં અને યોગ્ય અનુપાન સાથે ખાવું હિતકારક છે, એવો વૈદકશાસ્ત્રનો અભિપ્રાય છે.

અતિસાર એટલે ઝાડાના દર્દીને માટે દહીં ફાયદાકારક છે, એ વાત સૈા જાણે છે, અને ઘણાં જીર્ણ અતિસારનાં અસાધ્ય થઈ પડેલાં દર્દો એકલા દહીંથી તથા તેની છાશથી મટે છે, અને તેથીજ દહીંને બળવર્ધક પણ કહેલું છે. દહીં માત્ર ઝાડાને બંધ કરે છે એટલુંજ નહીં પણ તે આંતરડાંના જંતુઓને મારી આંતરડાંને સુધારે છે અને શરીરમાં લોહી તથા બળ વધારે છે. એકલાં દહીં છાશ ઉપર બાર બાર માસ સુધી દરદીને રાખીને અસાધ્ય એવાં ઝાડાનાં દર્દો સારાં થયાં છે.

તાવમાં દહીંનો નિષેધ છે, પણ ટાઢીઆ તાવમાં મહા જ્વરાંકુશ વગેરે દવાઓમાં અનુપાન તરીકે દહીંજ વપરાય છે. આ તાવમાં ડાકટરો કિવનાઇન આપે છે, પણ કિવનાઇન સાથે ખાટા પદાર્થો ખવાય તો કિવનાઇનની અસર કમી થાય છે, ત્યારે દેશી જ્વરાંકુશ દહીં તથા છાશના અનુપાન સાથે વિશેષ ગુણ આપે છે.

દહીં પાંચ પ્રકારનું ગણાય:-મંદ, સ્વાદુ, સ્વાદ્વમ્લ, અમ્લ અને અંત્યમ્લ.

મંદ દહીં—એટલે અરધું મળેલું બરાબર નહીં મળેલું-દુધમાં પણ નહીં અને દહીંમાં પણ નહીં એવી વચલી સ્થિતિનું દહીં.

સ્વાદુ દહીં—સારી રીતે જામેલું હોય તથા ખાવામાં મધુરતા લાગે તથા ખટાશનો જરા ભાસજ થાય છે, એવા દહીંને સ્વાદુ દહીં કહે છે. આવા દહીંથી શરદી થાય, શળેખમ થાય, તથા મેદ અને કફ વધે છે. આ દહીં ધાતુવર્ધક, વાતહર, પાક કાળે મધુર તથા લોહી અને પિત્તને શુદ્ધ કરે છે.

સ્વાદ્વમ્લ દહીં—એટલે મીઠું ખાટું દહીં સારી રીતે ઘટ મળી ગયેલું તથા જેમાં જરા તુરાસનો ભાસ થાય છે, તે સ્વાદ્વમ્લ. આ દહીં અગ્નિદિપક તથા પિત્ત, લોહી તથા કફને વધારે.

અમ્લ દહીં—મધુરતા જતી રહે અને ખટાશ સ્પષ્ટ માલમ પડે, એવું દહીં. અમ્લ એટલે ખાટું કહેવાય.

અંત્યમ્લ દહીં—એટલે ઘણુંજ ખાટું દહીં અગ્નિદિપક તો છે પણ લોહી, પિત્ત તથા વાયુ એનો વધારો કરે છે.

જુદાં જુદાં પશુનાં દુધમાંથી બનેલા દહીંના ગુણ:—

ગાયનું દહીં—વિશેષ કરીને મધુર, કિંચિત ખાટું, તથા રૂચિકર છે, પવિત્ર છે, અગ્નિ દિપક, મનને આનંદ આપનાર, પુષ્ટિકારક તથા વાતહર દહીં છે. સર્વ જાતના દહીંમાં ગાયનું દહીં શ્રેષ્ટ છે.

ભેંસનું દહીં—સ્નિગ્ધ, કફકારક, વાતપિત્તનાશક, શરદી, સળેખમ કરનારૂં, ધાતુવર્ધક, જડ એટલે પચવામાં ભારે લોહીને બગાડનાર અને પાકકાળે મધુર છે.

બકરીનું દહીં—ઝાડાને રોકનાર, હલકું, ત્રિદોષશામક, અને અગ્નિદીપક હોવાથી આ દહીં શ્વાસ, કાસ (ખાંસી), અરશ એટલે મસા, ક્ષય, શરીરનું દુબળાપણું. આ સર્વ રોગમાં હીતકારક છે, એમ શાસ્ત્ર વચન છે.

માખણ કાઢીને પછી મેળવેલ દુધનું દહીં-ઝાડાને રોકનાર ઠંડું, વાયુ કરનારૂં, હલકું, અગ્નિદીપક, રૂચીકર તથા ગ્રહણી રોગનો નાશ કરનારૂં છે.

દહીંની તર—ગ્લાનીનો નાશ કરે છે, શક્તિ આપે છે, હલકી છે, રૂચી આપનાર, સસ્રોત એટલે શરીરની અંદરના મળમૂત્ર વગેરેના રસ્તાને ચોખ્ખા રાખનાર, મનને આનંદ

આપનાર, અને કફ, તરસ, તથા વાયુ એનો નાશ કરનારી હોવાથી મળની ગાંઠોને તાબડતોબ નરમ કરી છુટી પાડે છે.

પથ્ય માટે દહીં કેવું જોઇએ?—દુધને સારી રીતે ગરમ કરીને તેના ઉપર વળેલી તર કાઢી નાખવી. પછી તેમાં થોડું દહીં કે થોડી છાશનું મેળવણ નાખવું. ચાર પ્રહર એટલે ૧૨ કલાકમાં તેનું દહીં થાય. આ દહીં બહુ ખાટું પણ ન હોય અને તદ્દન મીઠું પણ ન હોય—સારૂં જામેલું મળેલું હોવું જોઈએ.

દહીં એકલું વારંવાર પથ્યમાં લેવાય નહીં, કારણ કે પ્રત્યેક ઘડીમાં તેમાં ખટાશ વધતી જાય છે, તેથી તેમાં પિત્ત વધારવાનો ગુણ પણ વધતો જાય છે. બહુ કરીને સર્વ રોગ ઉપર વ્યાપક રિતિએ દહીંનું પથ્ય અપાય નહીં, કેમકે તેમાં ઝાડાને કબજ કરવાનો તથા કફ વધારવાનો દોષ છે. અતિસાર તથા સંગ્રહણીમાં તે ઉપયોગી થઇ પડે છે.

દહીંનું અંદરનું પાણી—તે પાણીમાં દહીંનું જડપણું એટલે પચવામાં ભારેપણું નહી હોવાથી તે જલદી પચે છે, પેસાબ સાફ ઉતારે છે, તથા મળ પણ શુદ્ધ લાવે છે. માટે દહીંની અંદરનું પાણી કાઢી નાખવું, એ હીતકારક નથી. ઔષધના અનુપાન માટે પણ આ દહીંનું પાણી ઉત્તમ છે.

દહીં સેવન કરવાના નીયમો:—

(૧) રાત્રે દહીં કદી પણ ખાવું નહીં—(૨) વસંત, ગ્રીષ્મ—ઉનાળો તથા શરદ એ ત્રણ ઋતુમાં દહીં ખાવું નહીં. (૩) દહીં તપાવીને કદી પણ ખાવું નહીં, અથવા ગરમાગરમ ખોરાક સાથે ખાવું નહીં. (૪) ગોળ, રાઇ, એવા ઉષ્ણ તેમજ ઉકળતા ગરમ ચોખા અથવા ગરમ ભાખરી કે બીજા કોઇ પણ ગરમ ખોરાક સાથે દહીં ખાવું નહીં. (૫) કોઇ પણ જાતનું કેળું કે કોઇ પણ ફળ દહીં સાથે ખાવું નહીં.

ઓછું મળેલું દહીં નુકશાન કરે—આરોગ્યશાસ્ત્ર પ્રમાણે ઓછું મળેલું દહીં હીતકારક નથી. અરધા મળેલા કાચા દહીમાં દોષ છે. તેના કરતાં ઘટ જામેલું દહીં પથ્ય માટે લેવું વધારે સારૂં. દહીં એ પદાર્થ ઉપર સૌને ઘણી રૂચિ તથા પ્રીતિ થાય છે, તેથી સશક્ત, અશક્ત અને રોગી કે નીરોગી સૌ ખાય છે અને છોડતા પણ નથી, પણ તે લોકો ધારે છે એવું પથ્ય નથી.

દહીં ખાવાની યુક્તી—દહીં જે જે ઋતુ તથા પ્રકૃતિને વિરૂદ્ધ હોય તેમાં તો નહીંજ ખાવું પણ બાકીની ઋતુમાં કે પ્રકૃતિમાં પણ તે યુક્તિથી ખાવું. જેમ કે મગના ઓસામણ સાથે, મધ સાથે, ઘી સાથે, સાકર સાથે અને આંબળાનું ચૂર્ણ નાખીને ખાવું. અર્થાત આ પદાર્થો પૈકી કોઇ પણ એક પદાર્થ જે પ્રકૃતિને માફક આવે અથવા વૈદ્ય સલાહ આપે તે યોગ્ય પ્રમાણમાં દહીંમાં મેળવીને દહીં સાથે ખાવું. એકલું દહીં ખોરાક તરીકે ખાવાને વૈદકશાસ્ત્ર વાંધો બતાવે છે. વળી દહીં નીરંતર એટલે રોજ ઘણી મુદત સુધી ન ખાવું, તેમજ વગર મળેલું કાચું દહીં કદી ખાવું નહીં. જો આ સર્વ નિયમો સાચવ્યા વિના દહીં ખવાય તો તાવ, રકતપિત્ત, વીસર્પ (રતવા), કુષ્ટ (ચામડીનો વિકાર), પાંડુ, ભરમ તથા કમળો ઉત્પન્ન કરે છે.

દાઢ કિંવા દાંતનો દુખાવો.

(લેખક-તંત્રી)

(અનુસંધાન અંક ૭ ના પૃષ્ટ ૧૨૦ થી).

કુટબાથ લેવા માટે નિર્વાતસ્થાનમાં બેસવું જોઇએ. અને અરધા કલાક સુધી પાણીમાં પગને બોળી રાખવા, તે પાણી ઠંડું થઈ જાય તો ફેંકી દેઇ બીજું ઉનું પાણી નાખી પગ બોળવા. પછી પગને કોરા કપડાથી સાફ્ કરી મોજા પહેરી લેવા, કિંવા પગના ભાગ ઉપર ગરમ કપડું ઢાંકી સુઇ જવું. આ પ્રયોગ સુતી વખત રાતે કરવો અને દિવસે સવારમાં કરવો. બે કરતાં વધારે વખત થશે તો હરકત નથી. કારણ વધારે ગુણ લાગવાનો સંભવ છે. આ પ્રમાણે ઉના પાણીમાં પગ બોળવાથી પાણીમાં આવેલી રક્તવાહિની શીરાઓનાં મુખ વિકાસ પામશે અને રક્ત પગના તળીયા સુધી ફરવા લાગશે, એટલુંજ નહીં પણ વિજાતીય દ્રવ્ય જે પગના તળીયામાં રકતમાં જામી જઈ ઠરી ગએલાં હશે, તે રક્ત ઉનું થવાથી પિગળી જઇ પછી નાંનાં છિદ્રોદ્વારા પાણીમાં નીકળી જશે. પગના તળીયા તરફ જ્યારે જોસબંધ લોહીનો ધસારો થવા લાગશે એટલે માથાના ભાગ તરફ થએલો રક્તનો સંચય ત્યાંથી ખસી પગ તરફ વહેવા લાગશે. બીજો ઉપાય એ હતો કે પીવાના ચોખ્ખા પાણીને સઘડી કે ચુલા ઉપર ઉનું થવા મુકવું. કોકળવરણ થવા લાગે એટલે તે પાણી મોઢામાં ખુબ હલાવી તેના કોગળા કરવા માંડવા, પાણીને ઉત્તરોત્તર ગરમ થવા દેવું તે એટલે સુધી કે મોઢામાં લેતાં દઝાવાય એટલે ચુલા ઉપરથી ઉતારી એ ઉના પાણીથી એકંદર અરધા કલાક સુધી કોગળા કરવા. એ ઉપચાર બીછાનામાં સુવા જતા આગમચ કરવો અને દિવસે પણ બે ત્રણ વખત થાય તો દાઢ કે દાંતમાં થતી પીડા બંધ થશે. અને દાંતના મૂળમાંના પોલાણ ભાગમાં ભરાયલું કહોવાણ પીગળી જઇ પાણીમાં મળી બાહાર નીકળી જશે તેમજ તેમાંના જંતુઓ પણ બાહાર નીકળશે. અને દાંતના પેટામાં સંચીત થએલાં વિજાતીય દ્રવ્યો બહાર નીકળી જશે. આ બન્ને ઉપચારો મેં તેજ રાતે શરૂ કર્યા. આથી મને રાતે શાન્ત નિદ્રા આવી. અને સવારે ઉઠયા પછી નીચે આવેલી દાઢ અડધી ઉપર ચઢેલી માલુમ પડી. બપોરની વખતે હું ડાબી બાજુની ડાઢથી ખોરાક ચાવી શકયો. આ ઉપાયથી ત્રણ દિવસમાં જે દાઢ બીજી દાંઢોની સપાટી કરતાં નીચે આવી હતી તે પોતાની મૂળ જગોએ બેઠી અને તે પછી હું બન્ને દાઢો તરફ કાચું અનાજ પણ ચાવી શકતો હતો. આ દર્દ ફરી મને લગભગ એક કે દોઢ માસે જણાયું. પરંતુ તે વખતે બે દિવસ આ બન્ને ઉપાય કરવાથી તદ્દન મટી ગયું. એટલુંજ નહીં પણ તેનાથી મને સખ્ત વેદના થઇ નથી. આ વગર મૂલ્યના કિંમતી ઉપાયો કે જેનો મેં જાતે અનુભવ કર્યો છે, તે ઉપાય હું વાંચકવર્ગ આગળ મુકું છું. લગભગ દશ માસથી મને એ દર્દ દાઢમાં જણાયું નથી. અને દાઢો દરરોજ પોતાનું કર્તવ્ય બજાવે જાય છે. દાંતની કે દાઢની પીડાવાળા ઘણા દર્દીઓનો મને મુસાફરીમાં અને મારી ઓફીસમાં સમાગમ થાય છે, તેમને હું આ ઉપાયનો અનુભવ કરવા સૂચવું છું. મારા ઉપર દાંતના દુખવા સંબંધીના દર્દનાં ઓસડો લખી મોકલવા ઘણા માણસોના પત્ર આવે છે. જેથી આ લેખ મેં લખેલો છે. આ ઉપાયોથી દાંત કે દાઢની પીડા ભોગવતા દરદીને આરામ થવાને કમી જાસ્તી દિવસ વખતે લાગશે તેનું

ધોરણ તેના શરીરમાં સંચિત થએલાં વિજાતીય દ્રવ્યોના કમી જાસ્તીપણા ઉપર આધાર રાખે છે, પરંતુ દર્દ નાબુદ થશે, એમાં જરા પણ સંશય નથી. દવાઓથી 'ટેમ્પરરી' અલ્પકાળનો આરામ કરવા કરતાં જે ઉપાયોથી જાથુનો આરામ થાય તે ઉપાયો ઉત્તમ પ્રકારના છે, એમ હું માનું છું. કેટલાક માણસો મને એમ પણ કહે છે કે દાંત પડી ગયા તો શું થઇ ગયું ? દંતવૈદ્ય પાસે કૃત્રિમ દાંતનું ચોકઠું બનાવરાવી બેસારીશું, પરંતુ તેવા દાંતથી જે ફાયદો થાય છે તેના કરતાં જે નુકશાન થાય છે તે કંઇ કમી નથી. જેને માટે અમો પ્રસંગોપાત બીજા લેખમાં લખીશું.

કસરત.

(લેખકઃ-રા. રા. રૂસ્તમજી હોરમસજી મીસ્તરી.)

કસરતની જરૂર.

શરીરના દરેક ભાગનું કામ કુદતના કાયદા પ્રમાણે આગળ ચાલે તે માટે દરેક ભાગને પુરતી ગતિ મળવી જોઇએ. અભ્યાસીઓ, મહેતાઓ (કલાર્કો), બેસીને વિચારશક્તિ દોડાવનારાઓ, અને બેઠે બેઠે કામ કરનારાઓને કસરતની વધારે જરૂર છે. એક જણે શીખામણ આપી છે કે તમારે થોડું ખાવું, નહિ તો વધારે કસરત કરવી, નહિ તો માંદા પડીને દવા પીવી. જેઓ કસરત કરે છે તેઓ ડાક્ટર સામે જોઇને હસે છે, અને બોલી શકે છે કે, "દવા કુતરાંઓને પીવાડો ("Throw physic to the dogs" *Shakespeare.*) અમને એની કશી જરૂર નથી."

ઓછી કસરત કરવાથી અગર શરીરને બરાબર મહેનત નહિ મળવાથી હૃદય નબળું પડે છે, અથવા હૃદયની આજુબાજુ ચરબી બંધાય છે, જેથી શરીર નબળું પડે છે, અને જીંદગી ટુંકી થાય છે.

કસરત ક્યારે કરવી ?

કસરત ક્યારે કરવી તે જાણવું જોઇએ, કારણ કે જો ફાયદોજ મેળવવો હોય તો બરાબર વખતે કસરત કરવી જોઇએ. જેઓ તંદુરસ્ત હાલતમાં હોય તેઓએ ચોવીસ કલાકમાં કોઈ પણ વખતે કસરત કરવી, પણ ભરેલા પેટે કસરત કરવી નહિ, પણ જેઓ મજબુત બાંધાના નહિ હોય તેઓએ ચોક્કસ વખતેજ થોડી કસરત કરવી. પુર તંદુરસ્ત માણસે નાસ્તો ખાવા અગાઉ એક સારી જેવી 'વૉક' લીધી હોય તો તેમાં ફાયદો છે, પણ જો એક નાતવાન અને બિમારી-માંથી ઉઠેલો શખ્સ નાસ્તાની અગાઉ એ પ્રમાણે ચાલી આવે તો તેને ફાયદો થવાને બદલે નુકશાન થાય છે, અને તેનો આખો દહાડો સારો જતો નથી. સ્હવારના પહોરમાં ચાલવાથી ફાયદો છે એમ બધાંએજ માનવું નહિ. સખત કસરત ફક્ત જોરાવરને માટે છે. નબળાંએ અંગ એકદમ ખેંચવું નહિ. જમવા પછી ચાર પાંચ કલાક થઇ જાય પછી કસરતશાળામાં કે રમવા જવું. એ સબબને લીધે સૌથી સરસ વખત બપોરના ચાર પાંચ વાગ્યાનો છે. પાછો જમવાનો વખત થાય અને પેટમાં ભૂખ લાગી હોય ત્યારે કસરત કરવા માંડવું નહિ, કારણ તેમ કર-વાથી ઉલટું જોર ઘટશે. કસરત કરવા પછી થોડી આસાયશ લીધા વગર જમવા બેસવું નહિ. જમવા અગાઉ કે જમ્યા પછી સ્હેજસાજ ચાલ હાલ થાય તેનું કાંઈ નહિ, પણ ભારે કસરત કરવી નહિ, તેમજ બોજો ઉપાડવો નહિ. આપણે જાણતા હોઇએ કે જમવા પછી ભારે કામ છે તો અરધી ભૂખે ખાવું ને દાબી દાબીને બીલકુલ ખાવું નહિ, જેથી કામ સહેલાંઇથી અને નુકશાન વગર કરવાનું બને.

ઘણીવાર સવાલ કરવામાં આવે છે કે, કસરત પુરતી તે કેટલી, અને ઓછી તે કેટલી ?

કસરત કેટલી કરવી જોઇયે ?

એ સવાલ અગત્યનો છે, કારણ કે ઓછી કસરતથી શરીર ખીલતું નથી. માણસ માણસના બાંધામાં ફેર છે, તેથી સર્વેને માટે એક નિયમ બાંધી શકાય નહિ.

આખો દહાડો બહાર ખુલ્લી હવામાં અને કામકાજમાં નિકળે તો તેથી શરીરને પુરતી કસરત મળે છે. એવી રીતે દહાડો ગુજારનારને વધુ કસરતની જરૂર નથી.

દોઢસો ૧૫૦ રતલ વજનના તનદુરસ્ત માણસે સીધા રસ્તાપર સાડાઆઠ મૈલ ચાલવાની કસરત લેવી બસ છે. એ સાડાઆઠ મૈલમાંથી ઘરમાં હાલચાલ કરવાનું બાદ કરવું જોઇએ, આખા દહાડામાં ઘરમાં ચાલહાલ કરવાનું જો અઢી મૈલ ગણીએ તો બાકી ૭ મૈલ ખુલ્લી હવામાં દરેક માણસે ચાલવાની કસરત—'વૉક'—લેવી જોઇએ

ઓરતોને ત્રણ ચાર મૈલ ચાલવાની કસરત બસ છે.

અભ્યાસીઓ જેઓને ચૌદથી સોળ કલાક અભ્યાસ કરવો પડે છે, તેઓ જો તેમાંથી બે કલાક ક્રીકેટ રમે, અથવા તરવા જાય, અથવા કસરતશાળામાં અંગ કસે, તો તેઓ સહેલાઇથી જેટલો અભ્યાસ કરી શકે તેટલો અભ્યાસ કસરત નહિ કરનાર કરી શકશે નહિ.

દરેક સમજુ માણસ પોતાના અનુભવ ઉપરથી કહી શકશે કે, આટલી કસરત મને બસ છે, અતિ ઘણી કસરતથી જોર વધવાને બદલે થાક ચઢે છે, ને જોર ઘટે છે.

વળી કસરત દર ચોવીસ કલાકમાં એક વખત તો થવીજ જોઇએ. ચાર પાંચ દહાડે કસરત કરવી તેમાં ફાયદો નહિ કહેવાય.

આપણા શરીરને મહેનત મળે છે તેનો ખ્યાલ નીચલી અજમાયશ ઉપરથી મળશેઃ— હાલ્યા ચાલ્યા વગર લાંબા સુંઇ રહેવાથી આપણો શ્વાસ ચાલે છે તેને જો ૧) એક ગણીએ તો ઉભા રહેવાથી આપણો શ્વાસ તેના કરતાં ૧$\frac{33}{100}$ ગણો ચાલે છે. એટલે લાંબા સુઇ રહેવા કરતાં ઉભા રહેવામાં એક તૃતાંસ દમ વધારે ચાલે છે. જો કલાકના એક મૈલના હિસાબે ચાલીએ તો દમ બમણો ચાલે છે. તેજ ધોરણે જો કલાકના ચાર મૈલની ઝડપે ચાલીએ તો દમ સુતેલી હાલતના કરતાં પાંચ ગણો ચાલે છે.

જેઓને આદત નહિ હોય તેઓએ એકદમ રખડ કરવી અગર એકદમ વધારે કસરત કરીને થાકવું, એમાં તંદુરસ્તીનો ખુરદો થવાનો સંભવ છે. કસરત કરતી વખતે મનમાંથી વિચાર અથવા ફિકર ચિંતા કહાડી નાંખવી જોઇએ, અને ત્યારેજ અંગબળની કસરત વધારે થઇ શકે છે.

કસરત મધ્યમસર કરવી.

કસરતમાં મધ્યમપણાનો નિયમ જાળવવાની અગત્ય ઘણી છે. મધ્યમ કસરત કરવાથી શરીરના સ્નાયુઓ ખીલે છે, હાડકાં મજબૂત થાય છે, અને શરીર સંગીન બને છે; પણ જો કસરત જોઇએ તે કરતાં વધારે વાર કરવામાં આવે તો તેથી ઉલટી માઠી અસર થાય છે, અને શરીર અને સ્નાયુઓ ખીલવાને બદલે નબળાં અને દુબળાં થાય છે. થાક લાગવા માંડે કે કસરત બંધ કરવી જોઇએ.

સખ્ત કસરત.

શરીરના ભાગો ખેંચાવાથી હૃદયમાં લોહી જોસમાં ફરે છે, અને હૃદયના ધબકારાની સંખ્યામાં અને અવાજમાં વધારો થાય છે. હૃદયના ધબકારા એક મીનીટમાં સીત્તેર ૭૦ થવા જોઇએ, અને એટલા સાધારણ સ્થિતિમાં હોય છે. પણ મહેનત કીધાથી અને થાક લાગવાથી ૯૦, ૧૦૦, અથવા કોઇવાર ૧૨૦

ધબકારા પણ થાય છે. પણ કસરત લીધા પછી અજમાયશ લીધી હોય તો ધબકારાની સંખ્યા પાછી ઓછી થવા માંડતી માલૂમ પડે છે, અને જો કસરત ઘણો લાંબો વખત કીધી હોય અને ભારે મહેનત થઈ હોયતો દર મીનીટે ધબકારા ઓછા થઇને છેક ૫૦ ની સંખ્યાપર જાય છે. ઉંચા દાદરો ચઢતાં કે ચઢાવ વાળી ટેકરી પર ચઢતાં થાક લાગે છે ત્યારે પણ એમજ થાય છે; નબળાં માણસો અતિ ઘણી મહેનત કરે તો તેમનાં હૃદય એક દમ ફાટી જવાનો સંભવ રહે છે. અતિ ઘણી મહેનતથી હૃદયમાં ચાલુ અસાધારણ ધબકારાનું દુઃખ દાખલ થાય છે. મુખ્યત્વે કરીને એવું દુઃખ દાદરો અને ટેકરીઓ ઉપર ચઢતાં થાય છે. ભારે મહેનતને લીધે લોહીના ઘણા ફરવાથી પસીનો છુટે છે. કસરત કરતાં કરતાં અંગને પવનની શરદી લાગતી નથી, પણ જેવી કસરત બંધ કરવામાં આવે કે અંગને ગરમ રાખવાના ઉપાય લેવા જોઇએ. એ માટે ફલેનલનાં કપડાંની ભલામણ થઇ શકે છે.

થાક.

દરેક માણસે કામકાજ એવી રીતે કરવું કે જરાપણ શરીરને થાક લાગે નહિ, અને થાક લાગવા માંડે કે તુરત થોડી આરામ લેવી. થાકથી માણસનાં શરીર ઉપર ગંભીર નુકસાન થાય છે. શરીરના થાક તેમજ મનના થાક પછી થોડોક વખત આરામ નહિ લેવામાં આવે તો પછી શરીર તેમજ મન થોડા વખતમાં એવું અશક્ત બને છે કે તે ફરીથી કામ કરી શકેજ નહિ. શરીરના થાક પછી ગરમ પાણીએ ન્હાવાથી, અને મનના થાક પછી ખુલ્લી હવામાં થોડું ચાલવાથી થાક ઉતરી જાય છે. કેટલાકો કાંદા, ગોળ, અને ખજુર થાક ઉતારવા માટે ખાવાની ભલામણ કરે છે.

કસરત ખુલ્લી હવામાં કરવી જોઇએ.

કોઇપણ કસરત કરવી હોય તો તે ખુલ્લી હવામાં કરવી. ખુલ્લી હવા શરીરને જેટલી તંદુરસ્ત બક્ષે છે તેટલી બીજી કોઇ ચીજથી મળતી નથી. કસરત કરતાં હવા દમમાં વધારે જાય છે, અને તે વેળા ચોખ્ખી હવા જેમ વધારે દમમાં જાય તેમ સારૂં, અને તે કારણને લીધે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. શહેરના ગીચ ભાગમાં કસરતશાળા સ્થાપેલી નહિ જોઇએ. નિશાળો પણ શહેરના ગીચ ભાગથી દૂર ખુલ્લી જગામાં બાંધવી જોઇએ, જેથી ત્યાં જે મન અને અંગબળની તાલીમ આપવામાં આવે તે સારી હવામાં આપવાનું બની શકે.

ચાલવાની કસરત.

ચાલવાની કસરત જેવી બીજી સરસ કસરત નથી. એ સૌથી સંપૂર્ણ કસરત છે. એથી લોહી બરાબર ફરતું થાય છે; મગજ અને શરીરને તેજી મળે છે, અને જ્ઞાનતંતુઓને પણ ફાયદો થાય છે. આ નિર્દોષ અને નુકશાન નહિ કરનારી કસરત દરેકથી બની શકે તેવી છે, અને દરેક માણસે પોતાની હાજત અને શક્તિ પ્રમાણે ચાલવાની કસરત લેવી ઘટારત છે. એક જુની કહેવત છે કે, બપોરે ખાધા પછી થોડીવાર બેસવું, અને રાતે ખાધા પછી થોડીવાર ચાલવું, પણ હાલ બધા લોકોને એમ કરવું માફક આવે તેમ નથી. અસલ લોકો એમ કરતા હતા, અને તેથી તેમને ઘણી સરસ નિંદ આવતી હતી, અને તેથી તેઓ સવારે ઘણા તરોતાજા ઉઠતા હતા. એવી તાજગીથી હાલ આપણે તદન બેનસીબ છીએ.

ચાલવાની કળા એ એક મુશ્કેલ હુન્નર છે. એથી શરીરના એકેએક સ્નાયુ, નસ, પગ, પગના નળા, પાંસળી, છાતી, ખભા, હાથ અને પેટના અવયવનો ઉપયોગ થાય છે. માટેજ ચાલવાથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ કસરત મળે છે, એમ માનવામાં આવે છે.

એક સારા ચાલનાર થવા ઈચ્છનારે શરૂઆતથીજ સારી રીતે ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. જો કોઈ માણસ શરૂઆતથીજ સારી રીતે ચાલવાની ટેવ પાડશે નહિ તો તે એવી ભૂલો ગ્રહણ કરશે કે જે પાછળથી સુધારી શકાશે નહિ.

શરૂઆતમાં ચાલવાની કસરત કરતાં આખા શરીરમાં કળતર થાય છે, અને પગનાં તળીઆં આળાં થાય છે અગર તેમાં આંટણ પડે છે. પગના નળાનું કળતર ઘણાં માણસોને ભારે બુટ કે જોડા પહેરવાના સબબે, અથવા ઘણા જોરથી અગર ઘણા ધીમે ચાલવાના સબબે થાય છે, જ્યારે આંટણ બુટ કે જોડાના દબાણના સબબે થાય છે.

સૌથી પહેલાં દરરોજ ૨૦–૨૫ મૈલ ચાલવાની ટેવ પાડવાથી ભવિષ્યમાં ચાલવામાં પણ મુશ્કેલી નડશે નહિ. જો કોઈ સરતમાં ઉતરવું હોય તો દરરોજ બબ્બે ત્રણ ત્રણ મૈલ ગોળ ચક્કર ફરવાની ટેવ પાડવી.

એ કસરત જુવાન છોકરા અને છોકરીઓને માટે બહુ સારી છે. એથી શરીરના ભાગો

હલેસાં મારવાની કસરત.

ને કસરત સારી મળે છે, છાતી ખીલે છે, હાથના ગોટલા મજબુત થાય છે, અને ફેફસાંને સારી કસરત મળે છે. ખલાસીઓ જેઓ હલેસાં મારે છે તેઓમાં છાતીનાં દુઃખ દરદો લાગુ પડતાં જોવામાં આવતાં નથી.

ફેફસાંને કસરત.

સાદ સુધારવો એ પણ એક જાતની ફેફસાંને કસરત છે, અને મુખ્ય કરીને ઓરતો જેઓ ઘરમાં રહે છે તેઓને એ કસરત બંધબેસતી છે. એક ડાકટર કહે છે કે, મરદ કરતાં ઓરતને ઘણી કસરતની જરૂર નથી, કારણ કે તેઓ આખો દહાડો બક બક કરે છે, તેથી તેમનાં ફેફસાંને કસરત મળે છે. જે અભ્યાસીઓને કસરત કરવાની જોગવાઈ નહિ મળતી હોય તેઓ જો મોટે મોટે વાતો કરવાની ટેવ પાડે તો તેમાં પણ તેમને કેટલીક કસરત મળે છે. શિક્ષકો જેઓ આખો દહાડો બેસીને શીખવે છે, તેઓ આખો દહાડો મોટે મોટે બોલે છે, અને તેથી તેમનાં શરીરની અંદરના ભાગને ઘણી કસરત થાય છે, કે જેથી તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખી શકે છે. જેઓની હોજરી નબળી હોય તેમણે પણ મોટે મોટે વાંચવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

ગાવાની આદત પણ ગળાને કસરત આપવા બરાબર છે, અને તે જો મધ્યમસર ખીલવવામાં આવે તો ફેફસાંને પણ એક જાતની કસરત મળે છે. વળી એ ગાવાની ટેવથી મગજ ઉપર પણ ઘણી સારી અસર થાય છે. કારીગરો જેઓ બેસીને ધંધો કરે છે, તેઓ કામ કરતાં કરતાં ગાવાની ટેવ પાડે તો તેમના શરીરને થોડી કસરત થાય છે.

પરંતુ જ્યારે છાતીમાં કાંઈ દુઃખ દરદ હોય ત્યારે મોટે મોટે વાંચવાનું અને ગાવાનું તદ્દન છોડી દેવું જોઇએ. જેમ નબળી આંખને ઉજાસ ગમે નહિ, જેમ નબળી હોજરીમાં ભારે ખોરાક પચે નહિ, તેમ નબળાં ફેફસાંને માટે મોટેથી ગાવાનું બંધ બેસતું કહેવાય નહિ. છાતીમાં શરદી થઈ હોય ત્યારે જેમ બને તેમ ચુપકીદી રાખી હોય તો છાતી સુધરે છે. જેઓની છાતી નબળી હોય તેઓએ મોંઢે વગાડવાનાં વાજાં બિલકુલ વગાડવાં નહિ, કારણ કે તેથી ફેફસાં અતિ ઘણાં તવાઇને નબળાં પડીને હેરાનગતિ ભોગવાવે છે.

ખુલ્લી હવામાં ઉંડા દમ લેવા મૂકવાથી પણ ફેફસાંને સારી કસરત મળે છે. વળી નસ્કોરાં વાટે જે હવા દમમાં જાય છે, તે ફેફસાંને જઈ મળે તે અગાઉ ગરમ અને ચોખ્ખી થાય છે, અને આ કારણને લીધે નસ્કોરાં વાટે દમ લેનાર શખ્સને ફેફસાંનું દરદ લાગુ પડી શકતું નથી.

કસરતના નિયમો પ્રમાણે જો કસરત નહિ કરવામાં આવે, તોપણ દરેક માણસે એવી રીતે મહેનત કરવી જોઇએ કે જેથી શરીરના દરેક ભાગને ગતિ મળે, અને શરીરના દરેક ભાગને ફાયદો થાય. કુદવાથી, ચાલવાથી, દોડવાથી પગ અને પેટના ભાગોને કસરત મળે છે; પણ તેથી હાથ અને ખભા તરફના ભાગોને જોઇએ એટલી કસરત મળતી નથી. હલેસાં મારવાથી, મુક્કાબાજી રમવાથી, પટા ખેલવાથી શરીરના ઉપલા ભાગને કસરત મળે છે. તરવાથી, ઘોડેસ્વારીથી, શરીરના બધા ભાગને થોડી ઘણી કસરત મળે છે. પુખ્ત વયનાં માણસોને મન માનતી કસરતની જરૂર છે.

પુખ્ત વયને અનુકૂળ કસરત.

બુઢાંઓને માટે પણ કસરતની જરૂર છે, નહિતો તેમની ચામડી અને અંદરના અવયવો બરાબર પોતાનું કામ કરી શકતાં નથી. અને જો તેમનાં શરીરને મહેનત નહિ મળે, અને તેમનું લોહી ફરતું નહિ રહેતો તેઓની તંદુરસ્તીમાં બગાડો થાય છે. બુઢાંઓને સખત કસરત કરવાની જરૂર નથી. બુઢાપણમાં સખત કસરતથી ઉલટું નુકશાન થાય છે. બુઢાંઓનું લોહી ફરતું રહે એટલી નરમ પ્રકારની હિલચાલ બસ છે. બુઢાંઓ માટે સૌથી સરસ કસરત ચાલવાની છે. તેમજ ગાડી હાંકવાની કસરત પણ તેમને માટે ઠીક છે. જે બુઢાંઓ ઘોડેસ્વારી કરી શકતા હોય તેઓને એ કસરત પણ સારી છે. કોઇપણ રીતે હલકી કસરત તેઓએ કરવી જોઇએ. જેથી થાક ચઢે તેવી કસરતથી બુઢાંઓએ દૂર રહેવું.

બુઢાંઓ માટે કસરત.

છોકરીઓનાં અંગ ખીલવવા માટે તેમને પણ અંગબળની કસરતની જરૂર છે. જેઓ આ વાતનું વાજબીપણું સ્વીકારે છે તેમાંના કેટલાક છોકરીઓને બંધ બારણે કસરત કરવાની ભલામણ કરે છે. પણ ખરૂં જોતાં તેમાં ઝાઝો ફાયદો નથી. છોકરીઓ માટે પણ ખુલ્લી હવામાં રમતગમત કરીને અંગને ખીલવવાની જરૂર છે, અને તેને માટે ચોક્કસ ગોઠવણ થવી જોઇએ. આ જમાનામાં છોકરીઓ છોકરાઓની બરાબરી કરે છે, અને તેવી વેળા તેમનાં અંગ ખીલવવાનો સવાલ નકામો ગણાવો નહિ જોઇએ. પણ સર્વે જણ એની અગત્ય સમજે છે, તે છતાં તે બાબત ઉપર જેવું છોકરાઓના સંબંધમાં ધ્યાન આપવામાં આવે છે, તેટલું છોકરીઓના સંબંધમાં ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી. અમે એમ નથી કહેવા માંગતા કે છોકરીઓ પાસે તાલીમ કરાવો અને તેમને મલ્લ બનાવો. અમે જે કહીએ છીએ તે એટલુંજ કે છોકરીઓનાં મનને ખીલવતી વખતે સાથે સાથે તેમને માટે ખુલ્લી હવામાં રમતગમતની જોગવાઈ થવી જોઇએ. અને આમ થશે ત્યારેજ આપણી સ્ત્રીઓમાં ક્ષયનું આગળ વધતું પ્રમાણ અટકશે. જેઓથી બનતું હોય તેઓએ પોતાની છોકરીઓને "લૉન ટૅનીસ" ની રમત રમાડવી. બાળી નાની છોકરીઓનાં અંગ ખીલવવા માટે તરવાની કસરતની ભલામણ થઈ શકે છે. "લૉન ટૅનીસ" રમતી વખતે એક બાબત ઉપર છોકરીઓએ અને સ્ત્રીઓએ ધ્યાન આપવાની અગત્ય છે, 'પ્રેડીસ', ચોળી, કબજો કે બદન તંગ પહેરવાં નહિ તેમજ બીજાં કપડાં તથા બુટ પણ તંગ પહેરવા નહિ. છોકરીઓ ઉમરમાં આવે તે અગાઉ તેમનાં અંગ ખીલવાં જોઇએ, નહિ તો તેઓ કાવલી, દુબળી, અને ફીક્કી દેખાય છે, અને તેમને જે છોકરાંઓ થાય છે, તે છોકરાંઓ પણ દુબળાં અને નબળાં અવતરે છે, અને તે છોકરાંઓનું જતન કરવાની તેમનામાં તાકાત હોતી નથી.

છોકરીઓને માટે અંગબળની કસરત.

વૈદ્યકીય ટુંક નોંધ.

કેટલો વખત ઉંઘવું જોઇએ?—સાધારણ કસરત કરનારાને કેટલી ઉંઘની જરૂર છે? બહુ ઓછી કે બહુ વધારે ઉંઘની? અને તેનાં સામાન્ય કારણો શું છે? અને ઉંઘની પોષણકારક ખોરાક ઉપર શું અસર થાય છે? એ સવાલોનો જવાબ આપતાં "ફીઝીકલ કલચર" નામનું અમેરિકન માસિક જણાવે છે કેઃ—"એક તેજ, તીક્ષ્ણ લાગણીવાળા અને હમેશાં ભારે બોજા નીચે કામ કરનારા માણસોને જેટલી ઉંઘની જરૂર છે, તેટલી ઉંઘની એક ધીમા, કફપ્રકૃતિવાળા અને આરામથી કામ કરનાર માણસને જરૂર નથી. જો એક માણસને જેમ હોય તેમ ચલાવી લેવાની અને માથાકુટ નહીં કરવાની ટેવ હોય તો ઘણે ભાગે તેને ૭ થી સાત કલાકની ઉંઘ પુરતી થઈ રહેશે. પણ જે માણસ ભારે દબાણ નીચે કામ કરતો હોય અને જલદીથી કંટાળી જતો હોય તેને સાતથી નવ કલાકની ઉંઘની જરૂર છે. નિયમ તરીકે જે માણસ વધારે ખોરાક ખાય છે, તેને વધારે ઉંઘની જરૂર પડે છે; કારણકે ઉંઘની વખતેજ શરિરની શક્તિઓ તલ્લીન થઈને ફરી તાજગી મેળવે છે. જેમ ખોરાક પચવવાને વધારે મેહેનત પડે તેમ શક્તિઓને તાજી કરવા માટે વધુ ઉંઘની જરૂર પડે છે. પોષણના સંબંધમાં જણાવવાનું કે જો ઓછી ઉંઘ આવે તો શક્તિઓ ઘટે છે, અને તેના નતીજા તરીકે જોઇતા પોષણકારક ખોરાકને પચાવવાનું કામ મુસ્કેલ થઈ પડે છે."

એકસો પંદર વરસની ડોસી—રશીઆની અંદર કીશનીફમાં મેરીઆ આયોનેસ્કો નામની તંદુરસ્ત અને ચપળ બુઢ્ઢી ઓરત રહે છે. સને ૧૭૯૬ ની સાલમાં તેનો બ્રેશેનમાં એસારેબીયન નામના ગામડામાં જન્મ થયો હતો. તે બાળક વગરની વીધવા છે. તેની જોવાની અને સાંભળવાની શક્તિ હજુ તો લગભગ સંપૂર્ણ છે, તેના પગ મજબુત છે અને ધ્રુજતા નથી, તેના રૂપેરી વાળ પુષ્કળ છે. તેણે માત્ર ચારજ દાંત ગુમાવ્યા છે અને આખી જીંદગીમાં કોઈ તબીબની મદદ લેવાની તેને જરૂર પડી નથી. મેરીઆ આયોનેસ્કો, કે જે હજુ સુધી ખુશમીજાજી સ્વભાવની અને સુખકારક વૃત્તિની છે, તે જણાવે છે કે કાળી રોટલીના ખોરાક વડેજ મારી જીંદગી આટલી લાંબી થઈ છે. છેક નાની છોકરી હતી ત્યારથી તેણે કદિ પણ સફેદ ઘઉંની રોટલી ખાધી નથી. તે જે જવની રોટલી ખાય છે તેને રશીયામાં-સોલડેટસ્કી ખલીબ અથવા સીપાહીની રોટીના નામથી ઓળખવામાં આવે છે, અને આખા જવના ખોરાકમાં તે સર્વથી કાળી, ભારે અને સ્વચ્છ ગણાય છે.

મોડા ઉઠવાના ફાયદા—છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ મુજબ એવું માલમ પડ્યું છે કે બહુ વહેલા ઉઠવાની ટેવથી ઘેલછા પેદા થાય છે અને દુનિયામાંનાં અરધાં દરદો આ ટેવનેજ આભારી છે. આ અચંબો પમાડે તેવી ખબર થોડા સમય પર ફ્રેન્ચ એકેડેમીને નામે ઓળખાતા વિદ્વાન મંડળની એક સભા વખતે એક ફ્રેન્ચ વૈજ્ઞાનિક ડોકટર સેવેરીએ જાહેરમાં મુકી હતી, અને ત્યાર પછી ઈગ્લંડના ડાકટર ફોર્બસ રોસે તેને ટેકો આપ્યો છે. ડાકટર રોસ કહે છે કે જે માણસ પોતાની મેળે ઉઠે છે તે પરાણે વહેલા ઉઠનારા માણસ કરતાં બમણું કામ કરી શકે છે. સારી રીતે ઉંઘ કહાડનાર માણસ હમેશાં બહુ ચાલાક હોય છે. વહેલું ઉઠવાને વાસ્તે માણસનું હદય તન્દુરસ્ત હોવું જોઇએ અને વહેલા ઉઠનારામાંથી સેંકડે નેવું ટકા તો

ઓછી નિદ્રા થઇ જવાના રોગથી પીડાય છે. માનચેસ્ટરમાં વહાણુ માટેની નહેર બાંધવામાં જેણે મદદ કરી હતી એવા એક એન્જીઅરનો દાખલો ટાંકી ડોકટર રોસ જણાવે છે કે " તે અત્યારે પંચ્યાસી વરસનો ચાલાક મગજનો ચબરાક માણસ છે. જો તેની સ્ત્રીએ તેને હમેશાં પથારી-માંજ નાસ્તો કરવાની બાબતમાં આગ્રહ કર્યો ન હોત, તો કામના બોજાને લીધે તે દીવાનો બની ગયો હોત. " આ બધી બાબતો ઉપરથી એમ જણાય છે કે " રાતે વહેલો જે સુવે, વહેલો ઉઠે વીર; બળ બુધી બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર. " એ જુની કહેવત ઉપર ફરીથી વિચાર કરવાનો હવે વખત આવી લાગ્યો છે.

દસ્તની કબજયાત—એક શખ્સે અનુભવીને પુછ્યું હતું કે મેં અપવાસ કરી જોયા છે, દિવસમાં એક વખત ખાવાનો અખતરો કરી જોયો છે, અને એ ત્રણ વખત ખાવાનો પ્રયોગ પણ અજમાવી જોયો છે, છતાં મને દસ્તની કબજીયાત રહ્યા કરે છે તેનું કારણ શું ? મેં ઠંડા પાણીના, ગરમ પાણીના અને ટર્કીશ બાથ લેવાના એટલે ગરમ પાણીના બાફથી શરીર સાફ કરવાના ઉપાયો અજમાવ્યા છે, અને દવા તથા વહાડકાપ સીવાયના બધા પ્રયોગો કર્યા છે. મારી તંદુરસ્તી ઘણી સારી રહે છે. અને મને શરદી કે માથાનો દુઃખાવો કદી થતો નથી, છતાં મને બંધકુષ્ટ કેમ રહે છે ? જવાબમાં મી૦ મેકફેડન નામના અનુભવીએ જણાવ્યું હતું કે હરહમેશ દસ્ત આવવોજ જોઇએ એવા તમારા ખ્યાલને લીધે કદાચ તમારી આ મુશ્કેલી હશે. મી૦ હોરેસફ્લેચર નામનો જાણીતો થયેલો ઉસ્તાદ જણાવે છે કે તેને ઘણી વખત તો ચાર પાંચ દિવસે દસ્ત આવે છે અને તેનું કારણ એ છે કે તે ખુબ ચાવીને ખાય છે, તેથી કચ-રાનો ભાગ થોડોજ બહાર પડે છે. જો તમારી તંદુરસ્તી બહુજ સારી રહેતી હોય, અને દસ્તની કબજથી કાંઈ પણ હરકત આવતી ન હોય તો, પછી તમારા દાખલામાં જે સ્થિતિ કુદરતી છે તેને માટે તમે નકામી ચિંતા કરો છો. તેમ છતાં જો તમે જેટલું પાણી હમેશાં પીતા હો તેના કરતાં વધારે પીશો, અને વધુ ઉંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડશો તો તમારી ફરિયાદ ઓછી થઈ જશે. તેજ વખતે તમારે યાદ રાખવું જોઇએ કે કુદરતી સંજોગોમાં પણ જો એક માણસ નિયમીત વખતે માપસરનોજ ખોરાક લેવાની ટેવ નહીં રાખે તો તેને હમેશા નિયમીત દસ્ત આવશે નહીં. દાખલા તરીકે અપવાસ કરવાથી દસ્ત આવવામાં અડચણ આવશેજ. છુટથી પાણીનો ઉપયોગ, ઉંડો શ્વાસ લેવો અને નિયમીત ખોરાક લેવો તેજ દસ્તની કબજીયાત મટાડ-વાના સારા ઉપાય છે. અને કોઇને સારી તનદુરસ્તી છતાં કુદરતીરીતેજ લાંબે આંતરે દસ્ત આવતો હોય તો તેથી કાંઈ ગભરાવાનું નથી.

દુધના ઉપયોગથી થતા ફાયદા—બીજા કોઈ પણ ખોરાક કરતાં દુધ વધારે સહેલા-ઇથી પાચન થાય છે. તે ઘણે અંશે લોહીને મળતું છે. બીજી જાતનો ખોરાક લેવાથી તેને પા-ચન કરી શરીરનો ભાગ બનાવવામાં જે શક્તિનો વ્યય થાય છે, તેના કરતાં દુધ લોહીની સાથે જલદી મળી જાય છે અને તે શરીરની પેસીઓ બાંધવાનું કામ ઓછી મહેનતે કરી શકે છે. જ્યારે રોગી જાનવરોમાંથી દુધ લેવામાં આવે છે, ત્યારે તે શરીરને નુકસાન કરે છે, એમ માનવા-માં આવે છે, પણ અમેરિકાનો એક તબીબ કહે છે કે રોગી ગાયોનું દુધ પણ નુકશાન કરતું નથી. માત્ર તેનો ફાયદો ઓછો થઇ જાય છે, અને તંદુરસ્તી તેમજ જીવન બંધારણ માટેની તેની કિમત કાંઈક ઓછી થાય છે. માંસ કરતાં દુધ તે વધારે સ્વચ્છ ખોરાક છે. જ્યારે બીજા કોઈ ખોરાક સાથે ભેળવ્યા સીવાય દુધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે શરીરમાં અસ્વચ્છ-

તા પણ ઓછી પેદા થાય છે. બીજા ખેારાક સાથે ભેળવીને દુધ ખાવાથી તેની કિમતમાં ઘટાડો થાય છે, પણ જો તે સહેલાઇથી પચી શકે અને કાંઈ બેચેની નહીં થાય તેા તેમ કરવામાં કાંઇ હરકત નથી. સામાન્યરીતે, દરેક ખાણાને વખતે ચા કે કોફી લેવાને બદલે જો એક કે બે પ્યાલા દુધ લેવામાં આવે તેા તેથી ઘણેા સારેા ફાયદો થાય.

ધનુરવાથી નીપજતું મરણ–ઇંગ્લાંડમાં વીલીયમ પરસીવલ નામનેા ત્રીસ વર્ષનેા ઘેાબી મ્હેાંડાના ધનુરવાથી ગુજરી જતાં તેના મૃત્યુના કારણની તપાસ કરવામાં આવી હતી. તેની વિધવાએ કહ્યું કે એક દિવસ તેનેા ધણી કામપરથી ઘેર આવ્યેા ત્યારે તેને સારૂં નથી એમ કહ્યું હતું. તેની તબીયત વધારે બગડી અને તે ડેાકટર પાસે ગયેા, જેણે કહ્યું કે તેને મ્હેાંડાનેા ધનુરવા થયેલેા છે. બીજે દિવસે તેને હેાસ્પીટલમાં લઇ જવામાં આવ્યેા હતેા, જ્યાં તે મરણ પામ્યેા હતેા. ડેાકટર ડીકે કેારેાનરે ભરેલી જુરીમાં જુબાની આપતાં જણાવ્યું હતું કે પરસીવલના ડાબા પગ ઉપર બે જખમ હતા. તેના મૃત્યુનું કારણ ધનુરવાનાં જંતુઓનું ઝેર ચડવાનું હતું. કેારેાનરના સવાલના જવાબમાં ડેાકટર ડીકે કહ્યું કે મુખના ધનુરવાના જંતુઓ શરીરમાં પેદા થતાં નથી. પરસીવલના સંબંધમાં તેના પગ ઉપરના જખમ મારફતે તે જંતુઓ દાખલ થયેલા હેાવા જોઇએ. આવા જંતુઓ વાડીની ધુળમાં મળી આવે છે, પણ ઘણી વખત તે માટી તેમજ માખીઓ દ્વારા પણ શરીરમાં દાખલ થાય છે. તે મરનારની વિધવાએ જણાવ્યું હતું કે તેર વરસ પહેલાં મરનારના શરીર ઉપર વહાડકાપ કરાવી હતી. તેના જખમેા તેના પગ ઉપર હતા.

માથે લેાહી ચડી જતું અટકાવવાનેા ઉપાય—"લેન્સેટ" નામનું વૈદક ચેાપાનીયું જણાવે છે કે જો તમારે સનસ્ટ્રેાક એટલે કે માથા ઉપર લેાહી ચડી જવાના રેાગથી બચવું હેાય તેા તમારી ટેાપીમાં લાલ રંગની પટ્ટી મેલવી. આ દરદના ઉપાયના સંબંધમાં "લેન્સેટે" જે અગ્રલેખ લખ્યેા છે, તે કર્નલ એફ. મેાડના સિદ્ધાંત ઉપર રચાયલેા છે. તે કર્નલ માથે લેાહી ચડી જવાના દરદથી ઘણી વખત પટકાઈ પડયેા હતેા અને તેથી શેાધખેાળ કરતાં તેને જણાયું કે આ દરદ થવામાં સૂર્યનાં ગરમીનાં કિરણેા કારણભૂત નથી પણ "એકટીનીક" નામનાં કિરણેા કે જે તસવીર પાડવાના અને રસાયણનાં કામમાં ઘણાં આવે છે તેથી આ રેાગ થાય છે. આ ઉપરથી તેણે એવું અનુમાન કર્યું કે તસવીર પાડનારાએા છબી કરતી વખતે લાલ બત્તીનેા ઉપયેાગ કરે છે, તેમ જો તે ટેાપીમાં લાલ કપડું રાખે તેા તેથી એકટીનીક કિરણથી થતેા માથે લેાહી ચડી જવાનેા રેાગ અટકાવી શકાય. આ પ્રમાણે તેણે અખ્તરેા કર્યો, અને તેથી ઘણાં વરસ સુધી તેને "સનસ્ટ્રેાક" લાગ્યેા નહીં. એક વખત કર્નલ મેાડના લાલ પટીના સિદ્ધાંતમાં નહીં માનનાર એક અમલદારે જાણી જોઇને તેની ટેાપીમાંથી તે લાલ પટી કહાડી લીધી. પરિણામ એ આવ્યું કે વગર પટીએ તડકામાં ફરતાં કર્નલ મેાડ ઉપર ફરીથી તે દરદે હુમલેા કર્યો, જેથી તેને ઘણું ખમવું પડયું. આ મશ્કરી કરનાર અમલદારે આ જોઈ ઘણેા પશ્ચાતાપ કર્યો હતેા.

ગલીચ પાણી નદી વગેરેમાં ખાલી કર્યા આગમચ તે સાફ કરવા માટે ઉગેલાં ઘાસ સાથેની માટીનેા ઉપયેાગ–ગલીચ પાણી સાફ કરવા માટેના કેટલાક અખતરાઓ ફ્રાન્સમાં થેાડા વખત ઉપર કરવામાં આવ્યા હતા. પરિણામમાં એવું જાહેર કરવામાં આવ્યું છે કે ગલીચ પાણી સાફ કરવા માટેનાં "ફીલ્ટર" માં જો ઉગેલાં ઘાસ સાથની માટીનેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે તેા તે ઉત્તમ છે. ત્રણ કે ચાર ધનફુટની જગ્યા રેાકતી ગટર માટે હમેશ એવાં સમચેારસ

ફુટ માટીનાં ઢેફાંનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ગટર સાફ થઇ જાય છે. થોડો વખત વપરાયા પછી પણ માટીની "ફીલ્ટર" એટલે કે ગળણી તેની ઉપયોગીતામાં કાંઇ ઘટી જતી નથી. જો માટીના પ્રમાણ કરતાં ગટરનું પાણી વધારે જથામાં વહેવા લાગે તો તેનો ફાયદો ઓછો થાય છે. પણ પાછું થોડો વખત પાણી વહેતું બંધ રહે તો તેની મૂળ ઉપયોગીતા હોય તેટલી મળી રહે છે. આવી રીતે માટીના ફીલ્ટરથી સાફ થયેલાં ગટરનાં પાણીની રસાયણીક તપાસ કરતાં અને તેની માછલી ઉપર શું અસર થાય છે તે જોતાં માટીની ગળણીથી અસરકારક કામ થાય છે એવું જણાયું છે.

હવામાં ઉડવાથી દરીઓ લાગવા જેવી થતી અસર—ચાલુ જમાનામાં હવામાં ઉડવાના કામને કેટલી ફતેહ મળી છે, તેના સંબંધમાં લખતાં હવામાં ઉડવા માટે જાણીતો થયલો મી૦ હોરેસ વેાલપોલ જણાવે છે કે જો હવામાં ઉડવાથી દરીયાની બીમારી જેવી અસર લાગુ ન પડી હોત અને મારે ફરીથી પેરીસ જવાનું થયું હોત તો ખીચોખીચ ભરેલાં વહાણના કરતાં બલુનમાં જવાનુંજ હું વધુ પસંદ કરત. હવામાં ઉડતાં ફ્રેન્ચ હોટેલની માફક બલુનમાં મજેથી ઉંઘત અને ભુખ તરસની પણ દરકાર કરત નહીં. પણ હવામાં ઉડનારાઓને એક ખાસ જાતની બીમારી ખમવી પડે છે. વૈદકના અભ્યાસીઓનું આ તરફ ધ્યાન ખેંચાયું છે, અને ડોકટર દાસ્તરે હાલમાંજ ફ્રેન્ચ એકેડેમીને નામે ઓળખાતાં વિદ્વાન મંડળ સન્મુખ આ બીમારીના સંબંધમાં ચર્ચા ચલાવે છે. જે વીમાનવાળાઓ બહુ ઉંચે ઉડે છે અથવા તો એકદમ ઝડપથી નીચે ઉતરી આવે છે તેઓને આ "હવાઈ બીમારી" લાગુ પડે છે. બલુનના કરતાં પણ પક્ષીની ઢબના ઉડવાના સંચાથી જે બીમારી લાગુ પડે છે, તે વધારે ભયંકર હોય છે અને તે પહાડ પર ચડનારાઓને લાગતી બીમારીને મળતું આવે છે. પાંચ હજાર ફીટની ઉંચાઇએ ચડવા પછી શ્વાસ ટુંકો પડે છે અને હૃદય જલદીથી ધડકવા લાગે છે, તોપણ સામાન્યરીતે તેથી હૃદય બહુ ફડફડાટ કરતું નથી. છ હજાર ફીટ ઉંચે જવા પછી કાનમાં ઝણઝણાટ થવા લાગે છે. જ્યારે ઉંઘ આવવાની વૃત્તિ થાય તો તે ચિન્હ ઘણું ભયંકર ગણાય છે.

દારૂની લતથી રામશરણ.—યુરોપના બેલજીયમ શહેરમાં છેલ્લાં પચીસ વર્ષમાં દારૂનો ખપ ૫૪ ટકા જેટલો વધી ગયો છે. ત્યાંના ૩૪ જણાએ દારૂ પીવાનું એક મકાન ખુલ્લું મેલ્યું છે ત્યાં દર વર્ષે દારૂ પીવાથી બે લાખ માણસો માંદગીને શરણે થાય છે જેમાંના ૨૦૦૦૦ તો રામશરણ થાય છે.

હિંદીમલને માન—હિંદીમલ ગામાએ વિલાયતના કુસ્તી બાજને હરાવી દુનીયાંની કુસ્તી બાજની "ચેંપીયનશીપ" મેળવી તે માટે લંડનમાં વસતા હિંદીઓએ ખાણાનો મેળાવડો કરીને તેને બેહદ માન આપ્યું હતું.

ઢોરના મુત્રમાંથી મલતો પીળો રંગ—મીરપુરમાં ઢોરોને આંબાનાં પાંદડાં ખવરાવી ખુબ પાણી પાવામાં આવે છે. તેથી ઢોરોનું મુત્ર પીળું થાય છે જેમાંથી પીળા રંગની બનાવટ કરવામાં આવે છે. આથી ઢોરને શારીરિક નુકશાન થવાનું જણાવવામાં આવે છે,

"બ્રીટીશ ફ્રેશ એઅર ફંડ." ચોખ્ખી હવાનો લાભ આપનારૂં ફંડ લંડન શહેરમાંથી અને ગ્રેટ બ્રીટનનાં બીજાં સર્વે મોટાં શહેરમાંથી ગરીબ છોકરાંને ચોખ્ખી હવાનો લાભ આપવા

માટે તેમને સારાં હવા પાણી વાળાં ગામડાંઓમાં દરેક બાળક દીઠ દરરોજના સરાસરી નવ આના ખર્ચ કરીને, અને બે અઠવાડીઆંની મુદત માટે દર છોકરા દીઠ પોણાનવ રૂપૈઆ ખર્ચીને મોકલે છે. આ ફંડની સ્થાપના ઈ. સ. ૧૮૯૨ માં પહેલી વાર કરવામાં આવી ત્યારથી તે આજ-દિન સુધીમાં ઓછામાં ઓછાં ૨૫૦૦૦૦૦ (પચીસ લાખ) છોકરાને સરાસરી એક દિવસનો, અને ૧૨૦૦૦ (બાર હજાર) બાળકોને બે અઠવાડીઆં સુધીનો ચોખ્ખાં હવા પાણીનો લાભ આ ફંડ તરફથી મળ્યો છે. એવો અંદાજ કાઢવામાં આવ્યો છે કે આ વર્ષે તેજ કામ ચાલુ રાખવા માટે આશરે ૧૮૦૦૦૦ (એક લાખ એંશી હજાર) રૂપૈયાની જરૂર પડશે.

આઈસ્ક્રીમ ખાવાથી નિપજેલું મરણ. ન્યુયૉર્ક સ્ટેટમાં આવેલા પૉન્કર્સ ગામમાં રહેનાર એક બે વર્ષના બાળકે બજારમાં મળતું આઈસ્ક્રીમ ખાધું તેથી તે તરતજ મરી ગયું. તેનાંજ સાથી બે બાળકો જેમાંનું એક પાંચ વર્ષનું અને બીજું ૭ વર્ષનું હતું તેઓને પણ સારવાર (Ptomaine poisoning) માટે હોસ્પીટલમાં મોકલવાં પડયાં છે, કારણ તેમણે પણ આ-ઈસક્રીમ ખાધું હતું.

"હુપીંગ કૉફ" એટલે મોટી ખાંસી અથવા સસણી ઉટાંટીઆ કે દમનો એક નવો ઉપાય. સસણીથી પીડાતો એક વિદ્વાન પ્રયોગશાળામાં અખતરા કરવામાં રોકાયલો હતો. તેમ કરતાં તેને "હાઇડ્રોજન" નામનો એક જાતનો વાયુ તૈયાર કરવાની જરૂર પડી. અને તે વાયુ પોતાના એક શ્વાસમાં જરા વધારે પ્રમાણમાં જવાથી પોતાના દરદનાં દુઃખદ ચિન્હો મટી ગયેલાં તેને જણાયાં. આ ઉપરથી એક ખાસ યંત્ર બનાવી તેણે ચોખ્ખો હાઇડ્રોજન ગૅસ તૈયાર કર્યો, અને ઉધરસનો ઉમેલો ચઢી આવવાની શરૂઆતમાંજ તે વાયુને શ્વાસમાં લેવાથી તેને આવતી ઉધરસ દરેક વખત બંધ થઈ જતી. તેની બ્હેનને પણ સસણી બહુ જોરમાં થઈ આવેલી હતી તેને પણ આ ઉપાય કરવાથી ઘણો લાભ થયો હતો.

વૈદક વિષયનાં ભાષણોમાં હાલતાં ચાલતાં ચિત્રોનો ઉપયોગ. જુદી જુદી જાતનાં જ્ઞાન તંતુઓનાં દરદવાળાં દરદીઓની હાલવા ચાલવાની ઢબછબ કેવા પ્રકારની હોય છે, અને તે ઉપરથી રોગની ચોક્કસ જાત શી રીતે નક્કી કરવામાં આવે છે, તે વાત વિદ્યાર્થીઓને વૈદકીય પાઠશાળા-ઓમાં શીખવવું બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. આ હરકત દૂર કરવાને હાલમાં એક નવું સાધન ફીલા ડેલ્ફીઆની કૉલેજોમાં વપરાવા લાગ્યું છે. સીનેમેટોગ્રાફના જેવાં દરદીઓનાં હાલતાં ચાલતાં આબેહુબ ચિત્રો ભાષણને વધારે સમજાય તેવું અને રમુજી કરવાને માટે વાપરવાનો આ નવો હુન્નર વૈદકનો અભ્યાસ વધારે સરળ કરવામાં સહાયભૂત નિવડશેજ એમાં શક નથી.

આગમાં સપડાયલી એક માતાની સમયસૂચકતા. થોડા વખત ઉપર ચિકાગો શહેરમાં આગ લાગી હતી તે વખતે એક સ્ત્રી જાગી ઉઠતાં તેને જણાયું કે પોતાના વહાલા બચ્ચાને આગમાંથી બચાવવાનો કોઈ માર્ગ ખુલ્લો રહ્યો નથી. તેથી તેણે સમયસૂચકતા વાપરી તે બચ્ચાને પોચાં ઉશીકાં અને ગોદડીઓમાં વિંટાળી તેને ત્રીજા માળ પરથી નીચે ફેંકી દીધું, જેને નીચેનાં લોકોએ ઉપાડી લેઇ જોયું તો બાળક તદ્દન સહીસલામત માલૂમ પડયું!!

૭. **નીલકંઠ રસ**—પારો, ગંધક, લોહ, વછનાગ, ચીત્રક, તમાલપત્ર, જાડી તજ, પિત્તપાપડો, મોથ, પીપળીમુળ, નાગકેસર, હરડાં, બેડાં, આમળાં, સુંઠ, મરી, પીપર, તામ્રભસ્મ એ સમ ભાગ લઈ સર્વેનાથી બમણો ગોળ નાંખી ગોળી ચણા જેવડી કરવી અને તે ઉધરસ, દમ, ગુલ્મ, પ્રમેહ, વિષમજ્વર, મૂત્રકૃચ્છ, મુઢ ગર્ભ અને વાતરોગ ઉપર આપવી.

૮. **નવરત્નરાજ**—મૃગાંક, પારો, ગંધક, સુવર્ણભસ્મ, રૂપાની ભસ્મ, કલખાપરી, વૈક્રાંતભસ્મ, કાન્તલોહ ભસ્મ, વંગભસ્મ, સીસાભસ્મ, હીરાભસ્મ, પ્રવાલભસ્મ, ચીમકમણીની ભસ્મ, માણેકભસ્મ, પાચમણીની ભસ્મ, સુવર્ણ માક્ષીકભસ્મ, મોતીભસ્મ, પુષ્કરાજભસ્મ, સંખભસ્મ, વૈડુર્યભસ્મ, તામ્રભસ્મ, છીપભસ્મ, હડતાળભસ્મ, અભરકભસ્મ, હીંગલોકભસ્મ, મનસીલ, ગોમેદમણીની ભસ્મ, નીલમણીની ભસ્મ, એ સર્વ સમભાગ લેઈ તેને ગોખરૂ, નાગવેલ, અડુસો, ઓડીચોકલાર, પીપર ચીત્રક, શેરડી, ગળો, ધંતુરો, ભાંગ, દ્રાક્ષ, સતાવરી, કંકોલ, કસ્તુરી, નાગકેસર, એમાં જેનો રસ નીકળે તેના રસના અને રસ ન નીકળે તેના કાઢાની પૃથક પૃથક સાત સાત ભાવનાઓ આપવી; તેમાં એકંદર એકસો પાંચ ભાવનાઓ આપી ગોળો કરી એક માટલામાં સીંધવ ભરી તેમાં પેલો ગોળો મુકવો અને ક્રમથી મંદાગ્નિ, મધ્યાગ્નિ અને તીક્ષ્ણઅગ્નિ આપી પકાવવું તે મૃગાંક પ્રમાણે પકાવવું, ફરી પણ ઉપર બતાવેલી ચીજોની ભાવનાઓ આપવી. પછી કપુર અને કસ્તુરી ભેગી સમભાગે કરી તેની ભાવના આપવી એટલે દવા તૈયાર થઈ. આ ગુહ્યમાં ગુહ્યરસ શ્રી શંકરે કહ્યો છે. આ ગુંજાભાર સીંધવ સાથે સેવન કરવાથી સોજો નાશ પામે છે. મધ પીપર સાથે પાન્ડુરોગ અને ઉપદ્રવ સાથે વાતરોગ અને વીસ પ્રકારના પ્રમેહનો નાશ કરે છે, અને હરડે તથા ગોળ સાથે વાતરક્તનાશક છે. અધમાન, અરૂચી, શૂલ, અગ્નિમંદ, કાશ, અપસ્માર, વાતોદર, શ્વાસ, સંગ્રહણી, હલીમક, ક્ષય, જ્વર, એ પ્રમાણે અનુપાન સાથે સેવન કરવાથી એ રોગોનો નાશ થાય છે, અને ધાતુપુષ્ટી કરનાર અને તરૂણ સ્ત્રીઓનો ગર્વ દુર કરવાની શક્તિ આપનારો છે. આને રાજમૃગાંક કહે છે. આ યોગ્ય અનુપાનથી સર્વ રોગનો નાશ પણ કરે છે.

૯. **નયનામૃત**—પારો અને સીસાની ભસ્મ, સમભાગ એ બંનેનાથી બમણો સુરમો અને પારાના ચતુર્થાંસ કપુર એનો એકત્ર ખલ કરવો; એનું નામ નયનામૃત. એનું અંજન કરવાથી તીમીર, પટલકાચ, સુક્રઅર્મ અને અર્જુન એનો પથ્ય કર્યાથી નાશ થાય છે અને બીજા પણ નેત્રરોગનો નાશ કરે છે.

૧૦. **નારાચરસ**—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધક, શોધેલો નેપાળો, હરડાં, બેડાં, આમળાં, સુંઠ, મરી, પીપર એ સર્વનો એકત્ર ખલ કરવો. તેમાંથી ૭ માસા મધ સાથે આપવો. આ ગુલ્મ ઉદર એનો નાશ કરે છે.

૧૧. **નારાચરસ**—પારો, ટંકણખાર, મરી, એ સમભાગ અને એ ત્રણેના સમાન આમલસારો ગંધક લેવો. સુંઠ ત્રણ ભાગ, નેપાળાનાં બીજ નવ ભાગ, એ ખલમાં નાંખી બે પહોર ભરી કરી પાન ઉપર કાઢી અને છાંણાના અગ્નિ ઉપર પકવવું. એનું નામ નારાચરસ. આ એક ગુંજ સાકર સાથે આપવો, અને ઉપર ટાઢું પાણી પીવું એટલે રેચ થશે; અને ઉનું પાણી પીવાથી રેચ બંધ થશે.

૧૨. **નારાચરસ**—નેપાળાનાં બીજ, સુંઠ, મરી, પીપર, ટંકણખાર, ગંધક એ સમભાગ લેવાં. એકત્ર કરી ખલ કરવો એટલે નારાચરસ થયો. આ ૭ ગુંજ સાકર અને ઘી સાથે લેવાથી

અને ઉપર સીતોદક આપવું, એટલે મલસંગ્રહ, અનાહવાયુ, આમશૂલ, વેલાજ્વર એનો રેચ-થીજ નાશ થાય છે.

૧૩. મ્હાહ્ાા નારાચરસ—હરડેની છાલ, ગરમાળાનો ગોળ, આમળાં, નેપાળો, કડુ, થોરનું દુધ, નસોતર, મોથ. એ પ્રત્યેક ચાર ચાર તોલા લેઈ ખાંડી પાંચસે બાર તોલા પાણીમાં અષ્ટમાંઉસ કાઢો કરી ગાળી લેવું અને તે કાઢામાં નેપાળાનાં છોલેલાં ખીયાં ચાર તોલાની વસ્ત્રમાં પોટકી બાંધી મંદાગ્નિ ઉપર પચવવા. જ્યાં સુધી કાઢો ઘટ થાય ત્યાં સુધી આટવી, પછી ખલમાં તે નેપાળાના આઠ ભાગ, સુંઠ ત્રણ ભાગ, મરી, પારો, ગંધક બબે ભાગ. સર્વ એકત્ર કરી તેનો એક પહોર ખલ કરવો. આ નારાચરસ ઠંડા પાણી સાથે એક ગુંજ આપવો એટલે આફરો, શૂલ, વાયુનો અવરોધ, પ્રત્યાધમાન, ઉદાવર્ત, ગુલ્મ, સર્વ ઉદર એનો નાશ કરે છે. રેચનો વેગ શાન્ત થયા પછી સાકર અને દહીં ભાત આપવું અથવા દહીં ભાત અને સીંધવ એ પથ્યમાં થોડો આપવો.

૧૪. નારાચરસ—શોધેલો પારો, ફુલાવેલો ટંકણખાર અને મરી. એ ત્રણે સમભાગે લેવાં. ગંધક, પીપર, સુંઠ ત્રણે પારાથી બમણા બમણા વજને સર્વના વજને લેવાં. તે શોધેલા નેપાળાનાં બીજ ખલીને તેની તબખીર કે ગોળી ચણોઠીના વજને બાંધવી, તેમાંથી એક બે ગોળી ગરમ પાણી કે તુલસીના રસમાં અથવા મધ કે આદાના રસ ઇત્સાદિમાં આપવી તેથી રેચ થશે. પેટ ફુલતું, મળમૂત્રનો અટકાવ, બંધકોશ શૂલ, વાયુની ઉર્ધ્વગતિ ઉપર ચડતો વાયુ એ રોગો આ ચૂર્ણના સેવનથી નાશ પામે છે.

૫.

૧. પંચવક્ર રસ—શુદ્ધ પારો, વછનાગ, આમલસારો ગંધક, મરી, ટંકણખાર ફુલાવેલો, લીંડીપીપર, એ સર્વ સમભાગ લેઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ધંતુરાના ફળના કે પાનના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવું. અને તેની ગોળી બે ચણોઠીપુરની બાંધવી અને સન્નીપાત, ત્રિદોષ અને વિષમજ્વર ઉપર આપવી. તેથી બધી જાતના તાવ મટે છે. દર્દીને ઘૃતહીન મગભાત આપવો. એ ગોળી આકડાના મુળના કાઢામાં સુંઠ, મરી, પીપરનું ચૂર્ણ મેળવી તેના સાથે ખાવી ને ઉપરની પરેજી રાખવી. અને દર્દીના આસપાસ ઠંડા પાણીનાં વાસણો ભરી રાખવાં તેથી સન્નીપાત દુર થાય. એ રસાયન મધમાં ચાટવાથી કફાદિક રોગ દુર થાય. આદાના રસ સાથે રસાયનને મધ મેળવીને ચાટવાથી જઠરાગ્નિના બળની વૃદ્ધિ થાય. તે ઉપર ઘી ને માંસનો ખોરાક ખાય તોપણ પચી શકે. આ રસનું નામ પંચવક્ર રસ છે.

૨. પ્રમેહબદ્ધ રસ—પારાની ભસ્મ, કાન્તલોહ ભસ્મ, લોહભસ્મ, સીલાજીત, સુવર્ણ માક્ષીક, મનસીલ, સુંઠ, મરી, પીપર; હરડાં, બેહાં, આમલાં, અંકોલબીજ, કોઠીનાં ફળ, હળદર, એ પંદર ઓસડ સમભાગ લેઈ ભસ્મ શીવાયના ઓસડનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી ભસ્મો મેળવી જળભાંગરાના રસમાં ખલ કરવું. અને ખલ કરતાં સુકાઇ જવા દેવું. એ પ્રમાણે વીસ દિવસે વીસ પુટ આપવા. એને પ્રમેહબદ્ધ રસ કહે છે. આરસ, એક નીષ્ક એટલે પાવલીભાર મધમાં લેવાથી મોટા પરમીયો દુર થાય છે. અને બકામ લીંબડીના બીજ છની ચટણી, અરે ચોખાનું ધોવરામણ તોલા ચાર, ઘી તોલો ॥, ઉપલી માત્રા પા તોલાથી તે અડધા તોલા સુધી મેળવી પીધાથી લાંબા વખતના પરમાની દુઃખદાયક પીડા બંધ થાય છે.

કેળના પાન ઉપર આ પંચામ્રત પરપટી રેડવી. આ પરપટી અગ્નિદિપક છે, અને જ્વરાતીસાર, ઉધરસ, કાવીલ, પાન્ડુરોગ, પ્રમેહ એ રોગોનો નાશ કરે છે. એમ ભાવરટંભ થયો હોય તો કિંવા છણું જ્વરમાં બકરીના ચાર તોલા મુત્રમાં આપવી. આને પથ્યમાં તેલ ખટાસ બંધ કરાવવી. બાકીની પરેજ યુક્તિથી પળાવવી.

૪. પંચાગ જ્વરાંકુશ—વછનાગ અને ગંધક એ ચાર ટાંક પ્રમાણે લેવા, મરી સાત ટાંક લેવા, ત્રાંબાભરમ ટાંક બાર લેવી. પાકા આકડાના પાનના રસમાં તેને ખલ કરવો. અને ખલ કરતાં તેમાં એક તોલો શુદ્ધ કરેલો મનસીલ નાંખવો. અને એક મુંજની ગોળી કરવી. એક ગોળી સાકર સાથે આપવી અને તે દર્દી, છાશ સાથે આપે તોપણ ચાલી શકે. શરીર ચંદન લગાવવું અને પુષ્પના હાર પહેરાવવા, અને દર્દીને દુધભાતનો ખોરાક આપવો. આ દવાથી ઘણા ઘોર અને તીવ્ર તાવ મટે છે.

૫. પંચાન ભૈરવ રસ—કાથો, સોમલ, હીંગલોક એ ત્રણને પાકા પાનના રસમાં ખલ કરવાં અને તેની ગોળી મગના પ્રમાણમાં વાળવી. અને શકિતને અનુસારે એક અથવા કમીજાસ્તી આદાના રસમાં આપવી. અને તે સાથેજ ઘી, ભાત, ગોળ, અથવા ઘ્રુતયુક્ત પદાર્થ આપવો. તે ગોળી ચાર કિંવા ત્રણ દિવસ ખાવાથી તાવ જાય છે.

૬. પ્રાણદાતા રસ—હડતાળ, પારો, મનસીલ, સોનામુખી ભસ્મ, સીલાજીત, મોરથુથુ, બોદારસીં, કુંવારના રસમાં ખલ કરવો. એની ગોળી એક ગુંજની કરવી. આદારસ સાથે આપવાથી વીકલતા, ત્રિદોષ, શ્વાસ, કાશ, શુલ, એ રોગો નાશ પામે છે.

૭. પંચાન ભૈરવ રસ—પારો, આમલસારો, ગંધક, સીધાલુણ, તામ્રભસ્મ, પુષ્કરમૂળ, હીંગળોક, સુંઠ, મરી, પીપર, હડતાળ સમભાગ લેવાં. પારાગંધકનો ખલ કરવો. તેની કજલીમાં ભસ્મો મેળવવી. બીજી ઔષધી ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી મેળવવી. અને ખલ કરી તેને સાટોડીના રસમાં, કુકડવેલાના રસમાં નગોડ, તાંદલજાના રસમાં એક એક દિવસ ખલ કરી અડદપુરની ગોળીઓ બાંધવી. એક ગોળી મધ સાથે આપવાથી બધી જાતના કફ મટે છે. આ ગોળી ખાધં ઉપર લીમડાની છાલનો ઉકાળો પીવો અથવા શકિત પ્રમાણે ગોળી કમીજાસ્તી આપવી.

૮. પરપટી રસ—પારા ગંધકની કજલી કરી તેને ઘીથી કરમોવી તેમાં બમણું ભેળતું ચૂર્ણ મેળવવું. અને તેને ઘુંટી એકત્ર કરી લોહપાત્રમાં અગ્નિ ઉપર મૂકી રસ કરવો. પછી કેળનાં પાન ઉપર રેડી બીજું પાન ઢાંકી તેના ઉપર ગાયનું છાંણુ મુકવું. આ પરપટી રસ ચાર વાલ અનુપાન સાથે આપવાથી સંપૂર્ણ પ્રકારનો મૂળ વ્યાધ, અતીસાર, સોજો, ઉલટી, અંગ ફાટવું, તરસ, તાવ, અરૂચી, અગ્નિમંદ, ગુદપાક, હૃદયમાં આવતું શુલ, સર્વ જાતના ત્ર્યસનો વીકાર ને શુલ નાશ પામે છે. પીપર, કાળા ધંતુરાનાં પાંચ બીજ અને પરપટી રસ ઘીમાં આપવાથી ઉન્માદ શાંત થાય છે. વળી ઉન્માદ ઉપર પરપટી રસ, બકરીના દુધ સાથે આપવાથી તે ફેફર અને ઉન્માદ બન્નેને મટાડે છે.

૯. પંચામૃત રસ—સોનાની ભસ્મ એક ભાગ, રૂપાની ભસ્મ બે ભાગ, તામ્રભસ્મ ત્રણ ભાગ, શીશાની ભસ્મ ચાર ભાગ, લોહ પાંચ ભાગ. આ સર્વ એકત્ર કરી તુળશીપત્રના રસની ભાવના દેઇ ખલ કરવો અને સંપૂર્ણ જ્વરની શાન્તિ માટે આદાન રસ તથા સાકર સાથે બે વાલ આપવો.

૧૦. પંચામૃત રસ—મૃગાંક, રૂપરસ, તાંબેરસ, પારાની ભસ્મ, અભરક એ સર્વે એક-એકથી વૃદ્ધિ ભાગે લેઇ એકત્ર કરી ખલ કરવું. પછી વાવડીંગ, નાગરમોથ, નગોડ, દશમૂળ, ચીત્રક, હળદળ, મરી, સુંઠ, પીપર એ દરેકના રસ કિંવા ઉકાળાની એક એક દિવસ ભાવના આપી ખલ કરવો. અને અડધી રતિની ગોળીઓ બાંધી રોજ ખાય તો રાજરોગ ઉધરસ, બરોલ, ગોળો ઇત્યાદિ જાય.

૧૧. પંચામૃતરસ—પારો, ગંધક, અભરક, ગુગળ, ગળોનું સત્વ, તેમાં પારો ગંધક એક એક ભાગ, અભરકભસ્મ બે ભાગ, ગળોનું સત્વ આઠ ભાગ, ગુગળ ચાર ભાગ. એ સર્વે એકત્ર કરી તેને નગોડ, ગોખરૂ, ગળો અને કોલીરતા એ ઔષધની જુદી જુદી સાત સાત ભાવના આપવી, અને વાતરક્ત ઉપર ત્રણ વાલ પ્રમાણે રોજ આપી ઉપર કોલીરતાના મુળનો રસ પીવો.

૧૨. પ્રમેહ કુઠારરસ—ઇલાયચી, બરાસકપુર, ભારંગ, જાયફળ, ગોખરૂ, સાલરની છાલ, મોચરસ, પારો, અભરક, બગખાર સર્વ બરાબર લેઇ ખલમાં વાટી રતી બે રોજ મધમાં ખાય તો પ્રમેહ માત્ર દુર થાય.

૧૩. પ્રાણેશ્વરરસ—પારો, ગંધક, તામ્રભસ્મ, પારાની ભસ્મ એ સર્વેને તાડના મુળના રસમાં એક દિવસને એક દિવસ ધોળા ભોંયકોળાનાં રસમાં ખલ કરી પછી શીશીમાં વાલુકાયંત્રમાં પચવવી. ઠંડી થયા પછી ત્રણખાર, પાંચલવણ, ત્રિફળા, ત્રિકટુ, ચીત્રકછરૂ, ઇંદ્રજવ, હીંગ, ગુગળ અને અજમો એ સમભાગનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ પેલા ઓસડ જેટલું મેળવવું, અને ખલ કરવો. તેમાંથી એક માસો દવા થોડા ઉના પાણી સાથે લેવી તે સન્નીપાત, સંગ્રહણી તથા તાવનો નાશ કરે છે. આ પ્રાણેશ્વરરસ પ્રાણનું રક્ષણ કરે છે માટે એનું નામ પ્રાણેશ્વર રસ પાડયું છે.

૧૪. પારદાદિવટી—પારો, ગંધક, રૂપાભસ્મ, વછનાગ, ત્રાંબાની ભસ્મ, ત્રિફળા, ત્રિસુગંધ, ચીત્રક, વાળો, પીત્તપાપડો, હળદર, દારૂ હલદર એ સર્વ એકત્ર કરી ઘુંટવું, અને તેની ગોળી કરવી. તે સંગ્રહણી, અતિસાર, આઠ પ્રકારનું શળ તથા સોજાને મટાડે છે.

૧૫. પરપટી—શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ ગંધકની પરપટી કરવી, પછી તે પારા ગંધકની કજલી કરવી અને મધ સાથે આપવાથી સંગ્રહણી મટે છે એના ઉપર પથ્ય આપવું.

૧૬. પરપટી—બાર ભાગ પારો, લોહભસ્મ બાર ભાગ. એ મંદાગ્નિ ઉપર પાતળાં કરી કેળના પાનને ગાયના છાણ ઉપર મુકી રેડવાં. ઉપર કેળનું પાન મુકી છાણ મુકવું, ટાઢું પડેથી તેની પરપટી વાટી ભારંગમૂળ, સુંઠ, પુંડરીક વૃક્ષ, કુવાડીયાનો રસ, નગોડ, સુંઠ, મરી, પીપર, અરડુસો, કુંવાર અને આદુ એના કાઢામાં કે રસ નીકળે તેના રસમાં ઘુંટી લઘુપુટ આપવો. પૃથક પૃથક રસનો પુટ આપવો. આ દવામાંથી બે ગુંજ દવા આપવાથી (યોગ્ય અનુપાન સાથે) સંપૂર્ણ રોગનો નાશ કરે છે. આ રસ પાનમાં આપી પછી તુલસીના કાઢામાં પીપર મેળવી પીધે કીંવા ગોમુત્ર પીધાથી કાશ અને શ્વાસ મટે છે.

૧૭. પુર્ણચંદ્રરસેંદ્ર—પારો ગંધકને આસનના ગળોને જેઠીમદ એના કાઢામાં એક એક દિવસ પૃથક પૃથક ખલ કરવો, પછી નાના શંખ, મોતી અને મંડુરની ભસ્મ પારા બરોબર મેળવવી. પછી ભોંયકોળાના રસમાં એક દિવસ ખલી તેનો ગોળો કરી ભુદરયંત્રમાં પચાવવો. ટાઢું થએ તેને નાગરવેલના પાનના રસમાં એક પહોર સુધી ખલ કરવો, એટલે આ પૂર્ણચંદ્ર-રસેંદ્ર થયો. આ મધ અને ઘી સાથે લેવાથી વીર્યને પુષ્ટિ આપે છે, અગ્નિપ્રદીપ્ત કરે છે. આ પિત્તરોગ પિત્ત સંગ્રહણી પિત્તથી થએલા અરશ ઉપર મઠા સાથે આપવો, અને સ્ત્રીના સંતાપ ઉપર શીમલાના રસ સાથે આપવો અને વરીયાળી ઘી સાથે પણ અપાય.